Polar Cardio GX: Temas de Ayuda

Contenido

PRESENTACIÓN DE POLAR CARDIO GX

Le damos la bienvenida a Polar Cardio GX. Polar Cardio GX es una nueva solución de Polar, para los entrenamientos en grupo, en gimnasios y clubes deportivos. Cardio GX permite organizar clases basadas en la Frecuencia Cardíaca, en las que podrá controlar el nivel de esfuerzo de los participantes en todo momento desde una pantalla. Polar Cardio GX se puede utilizar en varios tipos de ejercicios y actividades deportivas en grupo, tanto en el interior como en el exterior.



El sistema Polar Cardio GX

El sistema Polar Cardio GX se compone de un software para PC, una unidad central, transmisores (formados por una banda y un transmisor) y un cargador. Encontrará más información sobre estos componentes en el apartado de Presentación del hardware de esta Ayuda.

El software se divide en dos partes:

- **Admin Tool**, la herramienta que permite administrar las sesiones, los anuncios y el hardware.

- **Session Tool**, la herramienta que se utiliza para que se apunten los participantes antes de empezar la clase, para supervisar la Frecuencia Cardíaca durante la clase y, después de la clase, para ver un resumen de la evolución de la Frecuencia Cardíaca de cada uno de los participantes.

Le recomendamos que lea atentamente este manual antes de empezar a trabajar con el sistema Polar Cardio GX: es la manera más fácil de saber cómo utilizar el sistema.

Pasos a seguir

1. Instale el software para el PC desde el CD.
2. Configure el sistema (sesiones y hardware) con la herramienta de administración.
3. Entregue los transmisores a los participantes.
4. Los participantes se apuntan a la sesión (en la herramienta de sesión).
5. El instructor empieza el ejercicio en grupo basado en la Frecuencia Cardíaca.
6. Una vez terminada la clase, aparece un resumen personalizado de la sesión para cada uno de los participantes.
7. Realice un seguimiento de las clases y actividades basadas en la Frecuencia Cardíaca programadas.

Requisitos del PC

Para que el software Polar Cardio GX funcione correctamente, asegúrese de que su PC cumple con los siguientes requisitos:

Los requisitos mínimos del sistema son los siguientes:

- Procesador a 1.6 GHz
- 1 GB de RAM
- 1 GB de memoria disponible en el disco duro
- Monitor XGA (1024 x 768)
- Microsoft Windows XP o Vista (32 bits)

Los requisitos recomendados son los siguientes:

- Procesador a 2 GHz
- 2 GB de RAM
- 1 GB de memoria disponible en el disco duro
- Conexión inalámbrica (IEEE802.11b o más actual), Cifrado WEP
- Microsoft Windows XP o Vista (32 bits)

Además de los requisitos que acabamos de indicar, le recomendamos que actualice los controladores del sistema, especialmente los del adaptador Wi-Fi. Visite la página web del fabricante de su adaptador Wi-Fi para encontrar la última versión de los controladores.

Artículos de entrenamiento

Para más información sobre los aspectos psicológicos y otras características de los productos Polar, visite la Colección de artículos sobre el entrenamiento de Polar.

Bluetooth

Polar Cardio GX utiliza la tecnología de comunicación inalámbrica Bluetooth entre los transmisores y la unidad central. Bluetooth es la tecnología más fiable y segura para transmitir datos en vivo en la industria actual del equipamiento deportivo.

HARDWARE

PRESENTACIÓN DEL HARDWARE

El sistema Polar Cardio GX incluye el siguiente hardware:

- Unidad central
- Cargador
- Diez transmisores compuestos por transmisores y bandas. Es posible comprar transmisores y bandas adicionales por serparado.

Los indicadores luminosos y sonoros se detallan en el apartado Luces y sonidos.

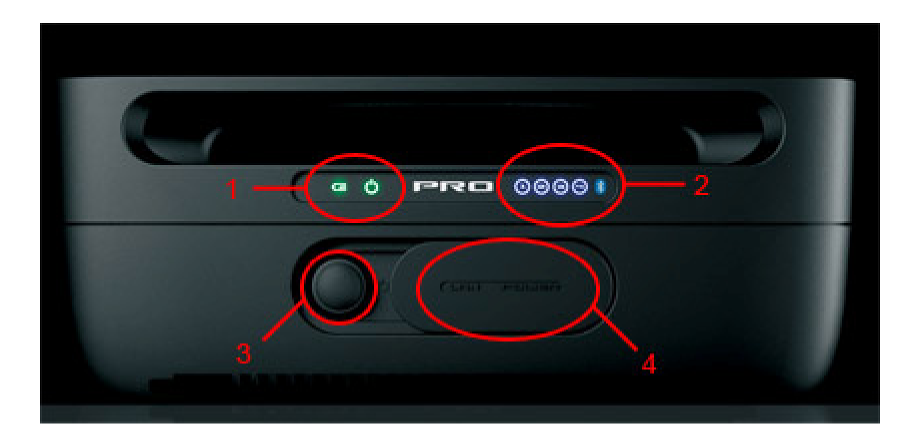
UNIDAD CENTRAL

La unidad central es el dispositivo que conecta los transmisores con el software del PC. La forma más fácil de conectar la unidad central al PC es utilizando un cable de red. No obstante, también podrá optar por una conexión inalámbrica.

- Cómo conectar la unidad central al PC
- Cómo configurar una conexión inalámbrica



Panel delantero



1. Indicadores de carga y de estado (consulte el apartado Luces y sonidos)
2. Indicadores numéricos para las conexiones y un logotipo de Bluetooth (consulte el apartado Luces y sonidos)
3. Botón de encendido
4. Puerto Ethernet y toma de conexión eléctrica debajo de la tapa

Información útil

- La unidad central es resistente al agua, lo que significa que se puede utilizar en el exterior y bajo la lluvia siempre que no esté enchufada a la red eléctrica. Utilice siempre la conexión inalámbrica y la batería como fuente de energía cuando utilice la unidad bajo la lluvia.
- Cardio GX incorpora un adaptador de CA. Hay cuatro tipos de enchufes diferentes para el adaptador de CA. Seleccione el enchufe adecuado en función del país y colóquelo en el adaptador.
- Mientras se esté cargando, será necesario utilizar las patas de la unidad central, dado que la parte inferior de la unidad se calienta hasta 60°C (140°F). Así mismo, la temperatura máxima de funcionamiento durante la carga de energía es de 45°C (113°F).
- Asimismo, estas patas extraíbles también deben utilizarse al colocar la unidad central sobre suelo húmedo, como un campo de césped recién regado.
- Cuando la unidad central esté colocada en la pared, el enchufe deberá encararse hacia el suelo, especialmente en el exterior.

- Recomendamos colocar la unidad central 2 metros (6,5 pies) por encima del suelo para optimizar la señal.
- Compruebe el alcance de la señal si la unidad central está rodeada por elementos metálicos.
- Cardio GX incorpora un kit de montaje en la pared. Las ranuras del kit de instalación en la pared sirven para superficies de hormigón.

Características técnicas

- Permite visualizar, simultáneamente y en tiempo real, las Frecuencia Cardíaca de hasta 28 deportistas.
- Tecnología Wi-Fi (IEEE802.11b) que permite la comunicación inalámbrica entre el PC y la unidad central.
- Tecnología Bluetooth con un alcance de 100 m (330 pies).
- Conector RJ45 para la conexión por Ethernet.
- Baterías recargables con una autonomía de hasta 12 horas. Tiempo de carga de 4 horas.
- Temperatura de funcionamiento de -20°C (-4°F) a +60°C (+140°F).

CARGADOR

El cargador se utiliza para recargar las baterías de los transmisores. El cargador sólo se puede utilizar en el interior de edificios.

Solo será posible transferir datos entre los transmisores y el PC cuando los transmisores y el cable de alimentación estén conectados al cargador.

- Cómo introducir los transmisores en el cargador



Información útil

- Es posible colocar hasta diez transmisores a la vez en el cargador.
- Los transmisores se introducen en el cargador dejando el LED en el exterior. El LED se encuentra al lado de la letra R del logotipo de Polar Team[2].
- Solo se puede utilizar en interiores (no es resistente al agua).
- Cardio GX incorpora un adaptador de CA. Hay cuatro tipos de enchufes diferentes para el adaptador de CA: escoja el correcto y colóquelo en el adaptador.
- Cardio GX también incorpora un kit de montaje en la pared.

TRANSMISORES

Los transmisores están formados por una banda y un transmisor.. El transmisor detecta la Frecuencia Cardíaca y la transmite al PC a través de la unidad central utilizando una conexión Bluetooth. Durante el entrenamiento, los datos de Frecuencia Cardíaca también se pueden supervisar con un training computer Polar compatible.

- Cómo introducir los transmisores en el cargador
- Cómo registrar transmisores
- Cómo usar los transmisores



Información útil

- El transmisor es resistente al agua.
- Cuando no esté insertado en el cargador ni fijado a la cinta, el tranmisor estará en el modo de hibernación.
- Si se interrumpe la transferencia de datos durante el entrenamiento, el tranmisor buscará automáticamente una nueva conexión.
- Por ejemplo, se pueden utilizar los siguientes modelos de training computer Polar con estos transmisores: FT40, FT60, FT80, F4, F6, F7, F11, F55, FS1, FS2, FS3, RS300X y RS400. Encontrará la lista completa de modelos de Training Computer compatibles en la página web de Polar.
- La banda sólo funciona con los tranmisores Team^2.

Características técnicas

- Batería recargable con una autonomía de hasta 30 horas y un tiempo de recarga de 24 horas
- Tranmisores con tecnología de comunicación magnética de Polar
- Tecnología Bluetooth con un alcance de 100 m (330 pies)
- Encontrará información sobre los materiales de la bandas y de los tranmisores en el apartado Especificaciones técnicas.

LUCES Y SONIDOS

La unidad central y los tranmisores incorporan una serie de luces y sonidos para informar al usuario de su estado.

Unidad central

Las luces se encuentran en el panel delantero de la unidad central.

Luz	Función
Indicador de carga	**Luz verde encendida:** el cable de alimentación está conectado y/o la batería está llena. **Luz roja encendida:** queda poca batería y se está cargando. **Luz roja intermitente cada 5 segundos:** queda poca batería y no se está cargando. **La luz roja parpadea durante 3 segundos y la unidad se para automáticamente:** se ha agotado la energía de la batería.
Indicador de encendido	La unidad central está encendida.
Azul 1	La unidad central está a punto para ser utilizada. Tarda aproximadamente 1 minuto en encenderse tras poner en marcha la unidad.
Azul 2	El PC está conectado a la unidad central y el software se está ejecutando.
Azul 3	Hay como mínimo un tranmisor conectado a la unidad central mediante Bluetooth.
Azul 4	No se utiliza.

RECUERDE:

- El logotipo de Bluetooth no es una luz, sólo una etiqueta.

Tranmisor

En la tabla siguiente se describen las luces y los sonidos que pueden activarse durante el entrenamiento.

Luz/Sonido	Función
El LED verde parpadea al mismo ritmo que la Frecuencia Cardíaca.	El tranmisor detecta la señal de Frecuencia Cardíaca y está listo para transmitirla.
El LED rojo	El tranmisor detecta la señal de Frecuencia Cardíaca y está listo

parpadea al mismo ritmo que la Frecuencia Cardíaca.	para transmitirla. Queda poca memoria o poca energía en la batería.
Sonido de inicio de transmisión: un pitido.	El tranmisor empieza a detectar y a transmitir la Frecuencia Cardíaca.
El LED verde parpadea cada 3 segundos.	El tranmisor está transmitiendo datos.
Sonido de parada de transmisión: dos pitidos.	El tranmisor deja de detectar y de transmitir la Frecuencia Cardíaca.
El LED rojo parpadea dos veces cada 5 segundos durante 30 segundos. Sonido de parada de grabación.	La transmisión no se puede iniciar.
El LED rojo parpadea dos veces cada 5 segundos durante 10 minutos. Sonido de parada de transmisión.	La transmisión se ha detenido porque la batería está descargada.

En la tabla siguiente se describen las luces y los sonidos que pueden activarse mientras se cargan los conectores.

Luz/Sonido	Función
El LED rojo está encendido durante 5 segundos. Un sonido corto.	El tranmisor está correctamente colocado en el cargador.
El LED rojo parpadea cada 5 segundos.	El tranmisor se está cargando.
El LED verde parpadea cada 10 segundos.	La batería del tranmisor está llena.
El LED verde está encendido.	Durante el proceso de registro de los tranmisores, el usuario podrá activar la conexión entre un nuevo tranmisor y el sistema sacando el tranmisor en cuestión del cargador.
El LED rojo está encendido durante 5 segundos. Tres sonidos cortos.	El tranmisor está correctamente colocado en el cargador, pero está en modo no seguro. El tranmisor no se puede comunicar con el sistema mientras está en modo no seguro. Para activar el modo seguro, saque el tranmisor del cargador, espere tres o más segundos y, a continuación, vuélvalo a introducir. Si lo ha hecho correctamente, solo debería escuchar un sonido.

SOFTWARE

PRESENTACIÓN DEL SOFTWARE

El software Polar Cardio GX se compone de dos partes:

- Admin Tool, la herramienta que permite administrar las sesiones, los anuncios y el hardware.

- Session Tool, la herramienta que se utiliza para que se apunten los participantes antes de empezar la clase, para supervisar la frecuencia cardíaca durante la clase y, después de la clase, para ver un resumen de la evolución de la frecuencia cardíaca de cada uno de los participantes.

La herramienta de administración se puede abrir desde el escritorio de Windows (**Polar Cardio GX Admin Tool**) o desde el menú Inicio: **Inicio** > **Todos los programas** > **Polar Cardio GX** > **Polar Cardio GX Admin Tool**.

La herramienta de sesión se abre haciendo doble click en el acceso directo **Polar Cardio GX Session Tool** del escritorio de Windows.

El software Polar Cardio GX guarda un archivo de registro con detalles de todas las sesiones, que permite realizar un seguimiento de las clases y actividades basadas en la Frecuencia Cardíaca programadas. Para más información, consulte el apartado Cómo realizar el seguimiento.

Herramienta de administración (Admin Tool)

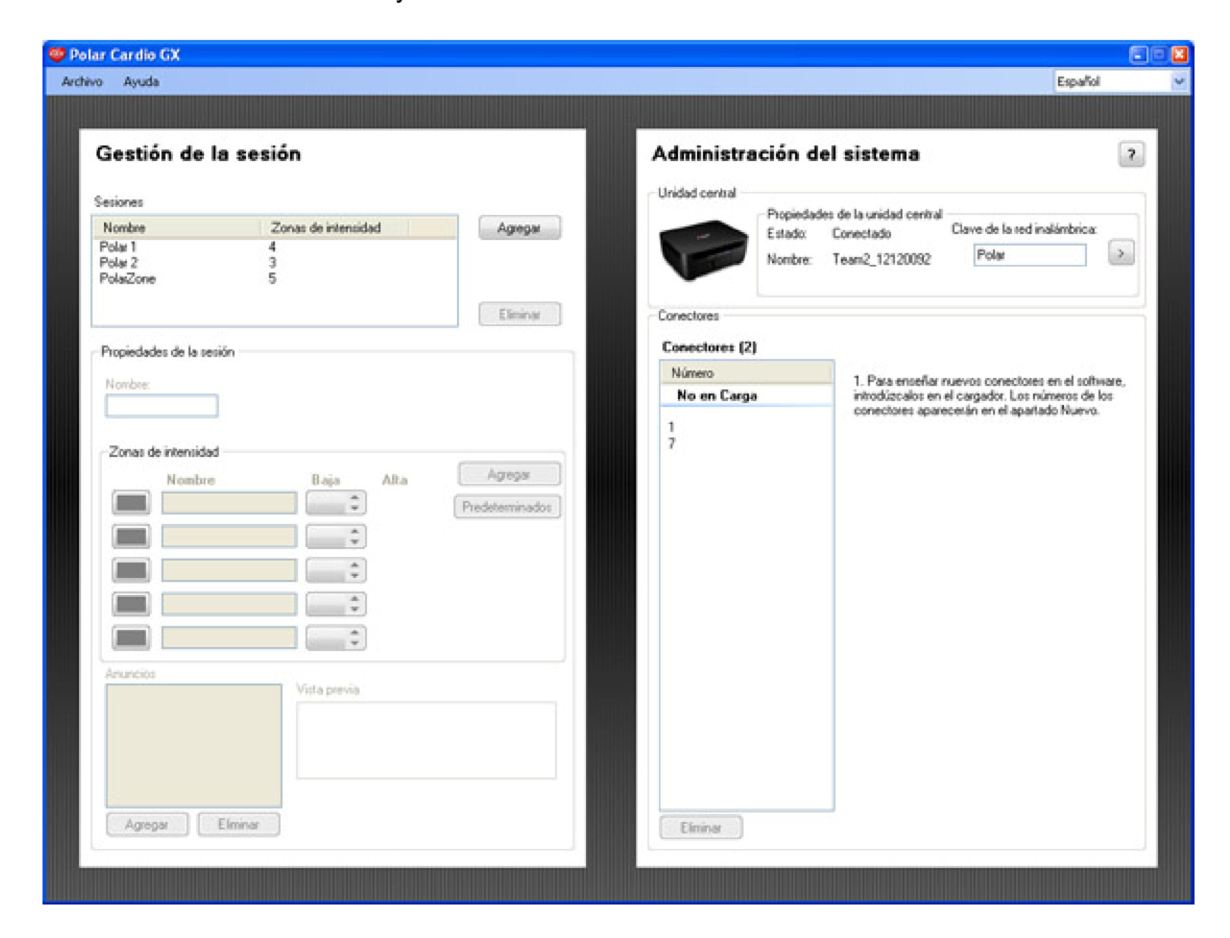
HERRAMIENTA DE ADMINISTRACIÓN

La herramienta de administración se puede abrir desde el escritorio de Windows (**Polar Cardio GX Admin Tool**) o desde el menú Inicio: **Inicio** > **Todos los programas** > **Polar Cardio GX** > **Polar Cardio GX Admin Tool**.

Esta es la herramienta que permite administrar las sesiones, los anuncios y el hardware. Esta herramienta está pensada para que la utilicen los usuarios clave del sistema Cardio GX.

- Gestione las sesiones desde la parte derecha de la herramienta.

- Administre el sistema desde la parte derecha de la herramienta.

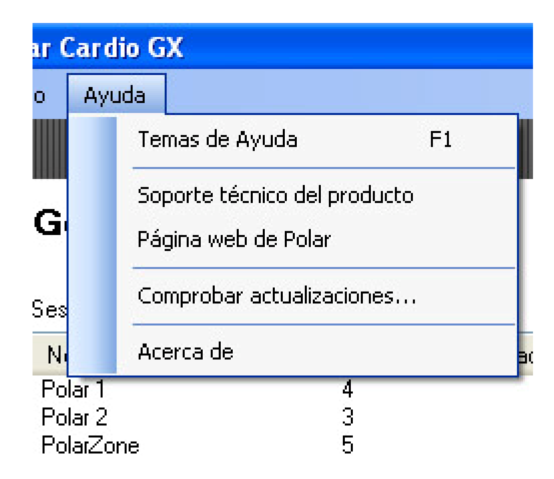


Menú

Archivo

Cierre la herramienta de administración seleccionando **Archivo** > **Salir** desde el menú principal.

Ayuda



Abra la ayuda del software seleccionando **Ayuda** > **Temas de Ayuda** o pulsando la tecla **F1**.

Compruebe si hay actualizaciones de software seleccionando **Ayuda** > **Comprobar actualizaciones**.

Compruebe la versión del software Polar Cardio GX y otra información seleccionando **Ayuda** > **Acerca de**.

Selección del idioma



Cambie el idioma del software Polar Cardio GX seleccionando el idioma que desee de la lista desplegable que encontrará en la esquina superior derecha. Los idiomas disponibles son inglés, alemán, francés, español, italiano y portugués. El nuevo idioma se activará tras reiniciar la aplicación.

GESTIÓN DE LA SESIÓN

Antes de programar clases basadas en la Frecuencia Cardíaca, deberá crear sesiones. Podrá añadir, definir, modificar y eliminar sesiones en el apartado **Gestión de la sesión**, que se encuentra en el lado izquierdo de la herramienta de administración. El número de sesiones que se pueden crear es ilimitado

RECUERDE: La herramienta de administración y la herramienta de sesión no pueden estar abiertas a la vez, por lo que deberá cerrar la herramienta de sesión antes de modificar las sesiones.

Todas las sesiones tienen un nombre, entre tres y cinco zonas de intensidad, un tipo y, de manera opcional, uno o varios anuncios. Cada zona de intensidad tiene un color distintivo, su propio nombre y unos límites inferior y superior de la frecuencia cardíaca.

Las sesiones se pueden utilizar como plantillas para diferentes tipos de clases y actividades basadas en la Frecuencia Cardíaca. Por ejemplo, una vez creada la sesión "**Cycling indoor suave**" en la herramienta de administración, podrá utilizar todas las clases de bicicleta en intensidad suave que se programen en el gimnasio.

Sesiones

Gestión de la sesión

Sesiones

Nombre	Zonas de intensidad
Polar 1	4
Polar 2	3
PolarZone	5

Agregar

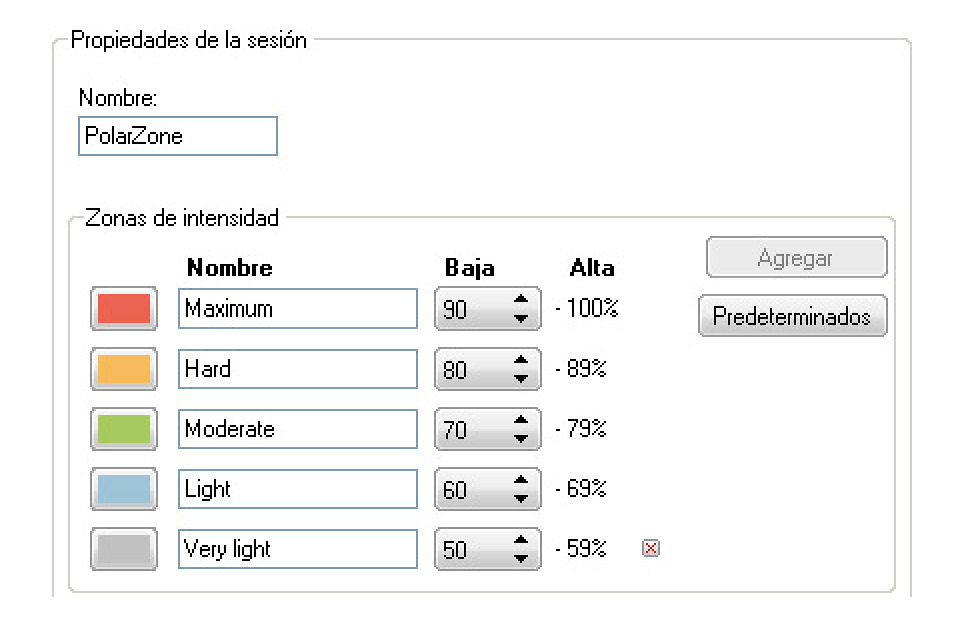
Eliminar

Además de la parte de **Gestión de la sesión** de la herramienta de la administración, hay también una lista de sesiones. Polar Cardio GX incluye una sesión predeterminada (la sesión *PolarZone*).

Haga click en **Añadir** para crear una nueva sesión y en **Eliminar** para suprimir la sesión seleccionada. Para modificar una sesión, selecciónela y realice los cambios pertinentes en las **Propiedades de la sesión**. Los cambios se guardan automáticamente.

Siempre debe haber un mínimo de una sesión en el sistema, por lo que el software no permite eliminar todas las sesiones de la lista.

Propiedades de la sesión



Después de crear una nueva sesión haciendo click en **Añadir** o de seleccionar una sesión existente para modificarla, la información de la sesión se muestra en las **Propiedades de la sesión**, Desde donde podrá modificar el nombre, el tipo y las zonas de intensidad de la sesión.

Los cambios se guardan automáticamente. Para restaurar las propiedades predefinidas de la sesión seleccionada, haga click en **Predeterminados**.

Zonas de intensidad

Una sesión puede incluir entre 3 y 5 zonas de intensidad, y podrá ajustar el color, el nombre y los límites inferiores de cada una de ellas.

Para eliminar una zona de intensidad, haga click en el icono ☒ que hay al lado de la zona. El software le pedirá confirmación. **RECUERDE:** Sólo es posible eliminar la zona de intensidad más baja. Para reducir el número de zonas de 5 a 3, elimine primero la zona más baja y, a continuación, la segunda más baja.

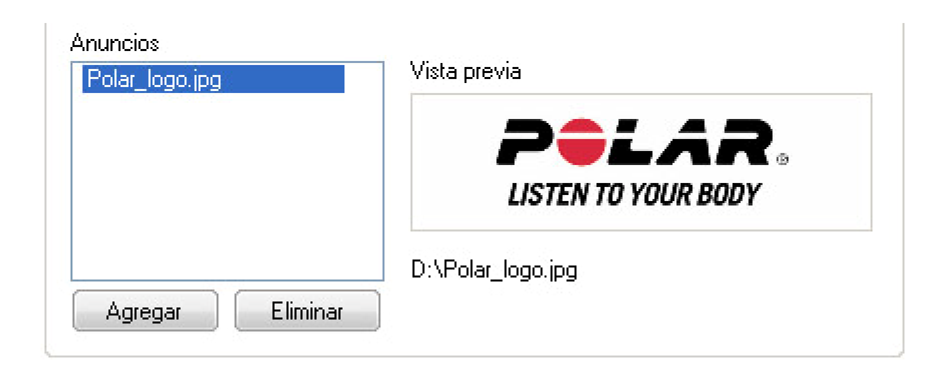
Para añadir una zona de intensidad, haga click en el icono **Añadir** que hay al lado de las zonas de intensidad.

Tipos de sesión

Cada sesión es de un determinado tipo. El tipo determina si las zonas de intensidad se basarán en la Frecuencia Cardíaca máxima (FC máx) o en el umbral anaeróbico. La tipología de la sesión se define seleccionando una de las dos opciones que aparecen al lado del nombre de la sesión, en **Propiedades de la sesión**. El tipo de sesión se podrá cambiar al modificar las propiedades de la sesión.

Si se selecciona **Frecuencia Cardíaca máxima** como tipo de sesión, los deportistas podrán llegar al 100% de su capacidad si han indicado correctamente la Frecuencia Cardíaca máxima en el momento de inscribirse a la sesión. Si se selecciona **Umbral anaeróbico** como tipo de sesión, los deportistas podrán superar el 100% de esfuerzo cardíaco, dado que el umbral anaeróbico será el límite. El umbral anaeróbico no es la Frecuencia Cardíaca máxima, sino el esfuerzo máximo que pueden tolerar los músculos del deportista trabajando sin oxígeno. **RECUERDE:** Para que las zonas de intensidad funcionen correctamente durante una sesión de entrenamiento basada en el umbral anaeróbico, los participantes deberán conocer sus umbrales anaeróbicos y definirlos correctamente en el momento de inscribirse a la sesión.

Anuncios



Las sesiones pueden incluir anuncios que se mostrarán en la pantalla durante las clases o actividades. El número de anuncios que se pueden mostrar es limitado. Para añadir un anuncio a la sesión seleccionada, haga click en **Añadir**, debajo de la lista **Anuncios**, busque los anuncios en su ordenador y selecciónelos uno por uno.

Aparecerá una previsualización del anuncio seleccionado al lado de la lista.

Para eliminar un anuncio, selecciónelo de la lista y haga click en **Eliminar**, también debajo de la lista.

Formato de los anuncios:

- Los anuncios deben ser imágenes en formato JPG, PNG, BMP o GIF.
- Le recomendamos que los anuncios tengan unas ciertas proporciones. Los mejores resultados se consiguen con una relación de aspecto de 3:1. Por ejemplo, consideramos bastante adecuados los anuncios de 600 x 200 píxeles.
- Los anuncios deberían tener un tamaño inferior a 2 MB.
- **Consejo:** Para conseguir los mejores resultados visuales, recomendamos utilizar imágenes PNG (o GIF) con un fondo transparente. Observe las imágenes de ejemplo: a

la izquierda hay un anuncio en formato JPG sin fondo transparente, mientras que a la derecha hay un anuncio en formato PNG con el fondo transparente.



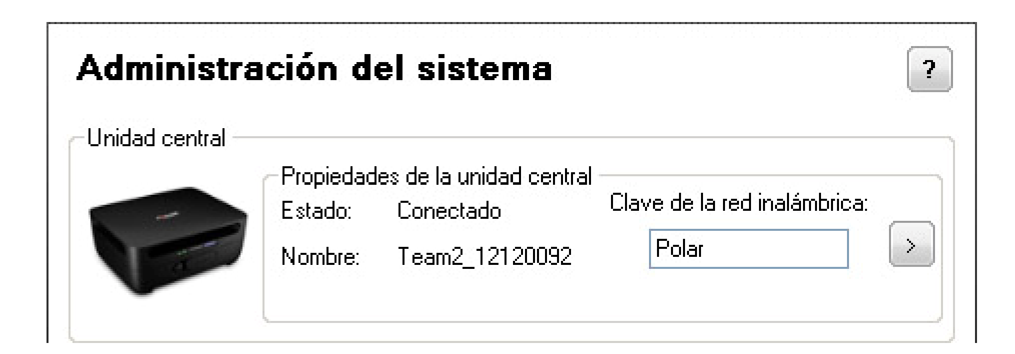
Para más información sobre la transparencia del fondo de las imágenes, contacte con su servicio técnico o su agencia de publicidad.

ADMINISTRACIÓN DEL SISTEMA

Utilice la parte de **Administración del sistema** de la herramienta de administración para configurar el sistema Polar Cardio GX y su hardware antes programar clases basadas en la frecuencia cardíaca..

Encontrará instrucciones visuales para configurar el hardware del sistema Polar Cardio GX haciendo clic en el icono del interrogante ? que hay en la esquina superior derecha.

Unidad central



Una vez la unidad central esté conectada al PC y la herramienta de administración esté en ejecución, aparecerán la imagen de la unidad central, el **Estado** de la conexión con la unidad

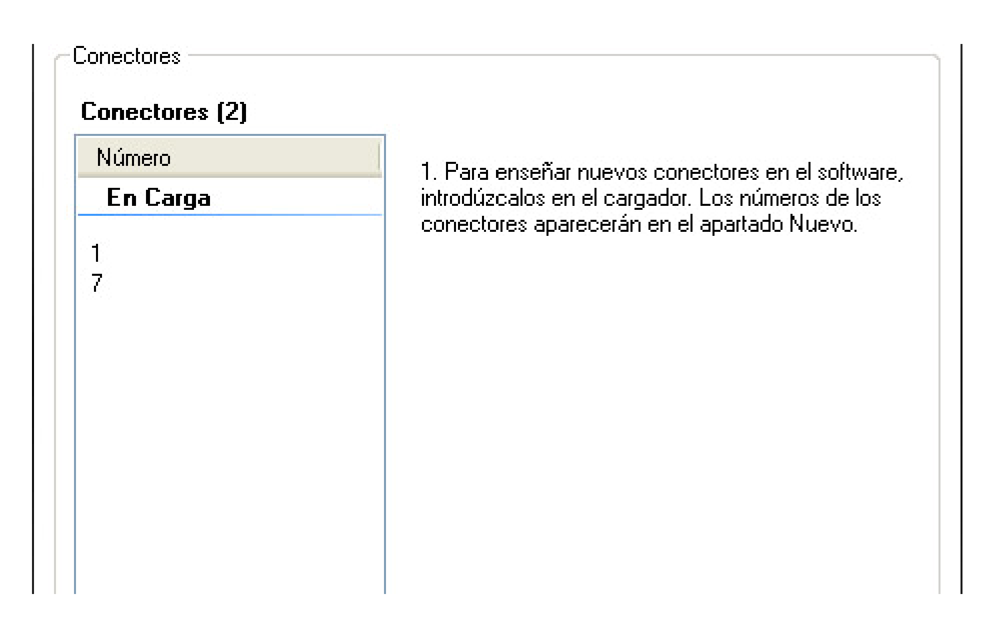
central, el **Nombre** de la red (Polar_XXXXXXXX) y la **Clave de la red inalámbrica**. El nombre de la unidad central es también el nombre de la red inalámbrica de la unidad central.

La clave de la red inalámbrica es una contraseña necesaria para establecer una conexión inalámbrica entre la unidad central y el PC. La clave predefinida de la red inalámbrica es "Polar". Le recomendamos que cambie la clave de la red inalámbrica predefinida cuando utilice el sistema Polar Cardio GX por primera vez, para así garantizar la seguridad de su sistema.

Si la unidad central se encuentra conectada al PC mediante una conexión inalámbrica, no le recomendamos cambiar la clave de la red inalámbrica.

- Cómo conectar la unidad central al PC
- Cambiar/seleccionar la clave de la red inalámbrica

Conectores



Antes de poder utilizar los transmisores para la supervisión online, es necesario configurar los transmisores en el sistema (unidad central y software del PC). Este proceso se llama registro. Sólo dura unos minutos, y debe llevarse a cabo una única vez para cada transmisor. Es posible configurar hasta 28 transmisors en el sistema.

Si compra más transmisores, también deberá configurarlos.

Los transmisores también se pueden eliminar del sistema utilizando la herramienta de administración.

- Cómo registrar transmisores

- Cómo eliminar transmisors del sistema

Los transmisores que haya configurado en el sistema aparecen en la lista **Transmisores**, en los apartados **En Carga** y **No en Carga**.

Herramienta de sesión (Session Tool)

HERRAMIENTA DE SESIÓN

Abra la herramienta de sesión haciendo doble click en el acceso directo **Polar Cardio GX Session Tool** del escritorio de Windows. También podrá abrirla desde el menú Inicio: **Inicio** > **Todos los programas** > **Polar Cardio GX** > **Polar Cardio GX Session Tool**.

La herramienta de sesión del sistema Polar Cardio GX sirve para programar clases basadas en la Frecuencia Cardíaca. Se utiliza para que se apunten los participantes antes de empezar la clase, para supervisar la Frecuencia Cardíaca durante la clase y, después de la clase, para ver un resumen de la evolución de la Frecuencia Cardíaca de cada uno de los participantes.

El software Polar Cardio GX crea un registro para cada sesión. El archivo de registro se puede utilizar para supervisar y realizar un seguimiento de las clases y actividades basadas en la Frecuencia Cardíaca que se hayan programado. Encontrará más información al respecto en el apartado Después del entrenamiento.

La herramienta de sesión se abre a pantalla completa. Podrá cerrarla desde los **Ajustes del instructor** y después de realizar una sesión haciendo clic en el botón de salida .

Mientras la herramienta de sesión esté funcionando, podrá acceder al escritorio de Windows pulsando la tecla Windows del teclado. Si hay otras aplicaciones funcionando simultáneamente, la combinación de las teclas <Alt> + <Tab> le permitirá cambiar entre las distintas aplicaciones en ejecución.

Consulte también:

- Antes del entrenamiento
- Durante el entrenamiento
- Después del entrenamiento

Protector de pantalla

Le recomendamos que desactive el protector de pantalla o que ajuste el tiempo de espera a 90-120 minutos.

Windows XP:

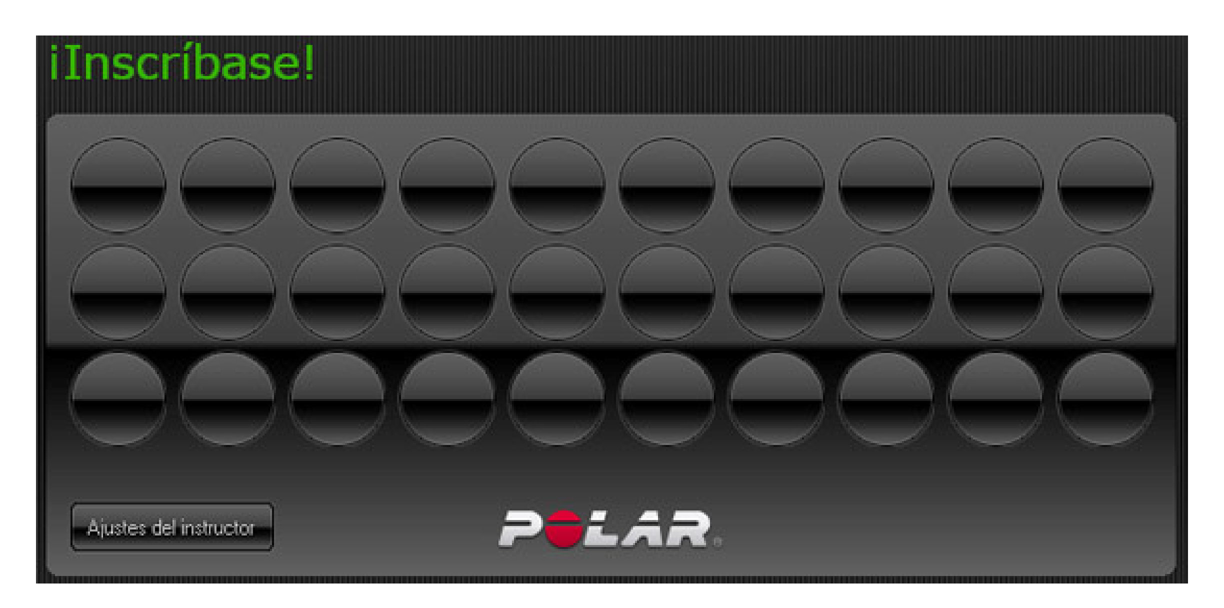
1. Vaya a **Inicio** > (**Configuración**) > **Panel de control** > **Pantalla** > ficha **Protector de pantalla**.

2. Desactive el protector de pantalla seleccionando **(Ninguno)** de la lista desplegable o ajuste el tiempo de **Esperar** a 90-120 minutos.

Windows Vista:

1. Vaya a **Inicio** > **Panel de control** > **Personalización** > **Protector de pantalla**.

2. Desactive el protector de pantalla seleccionando **(Ninguno)** de la lista desplegable o ajuste el tiempo de **Esperar** a 90-120 minutos.



ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Antes de que pueda empezar el entrenamiento, el sistema Cardio GX debe configurarse por medio de la herramienta de administración. Será necesario configurar tanto el hardware como la sesión. Los empleados del gimnasio deberán aprender a utilizar el sistema, y los clientes deberán aprender a utilizar los transmisores y a inscribirse a las sesiones de entrenamiento.

Antes de la primera clase basada en la Frecuencia Cardíaca:

1. Instale el software Polar Cardio GX.

2. Configure el hardware (unidad central y transmisores).

3. Programe al menos una sesión. Recuerde que también puede utilizar la sesión predeterminada (la sesión *PolarZone*).

4. Configure el sistema Polar Cardio GX para adaptarlo a la sala en la que vaya a utilizarlo.

5. Enseñe a sus empleados a utilizar el sistema.

Antes de cualquier clase basada en la Frecuencia Cardíaca:

1. Asegúrese de que alguien, como por ejemplo el personal de la recepción, entregue los transmisores a los participantes. Asimismo, **compruebe** que todos los participantes conocen el número de su transmisor, ya que deberán indicarlo a la hora de inscribirse a la sesión. El número se encuentra en la etiqueta del transmisor.

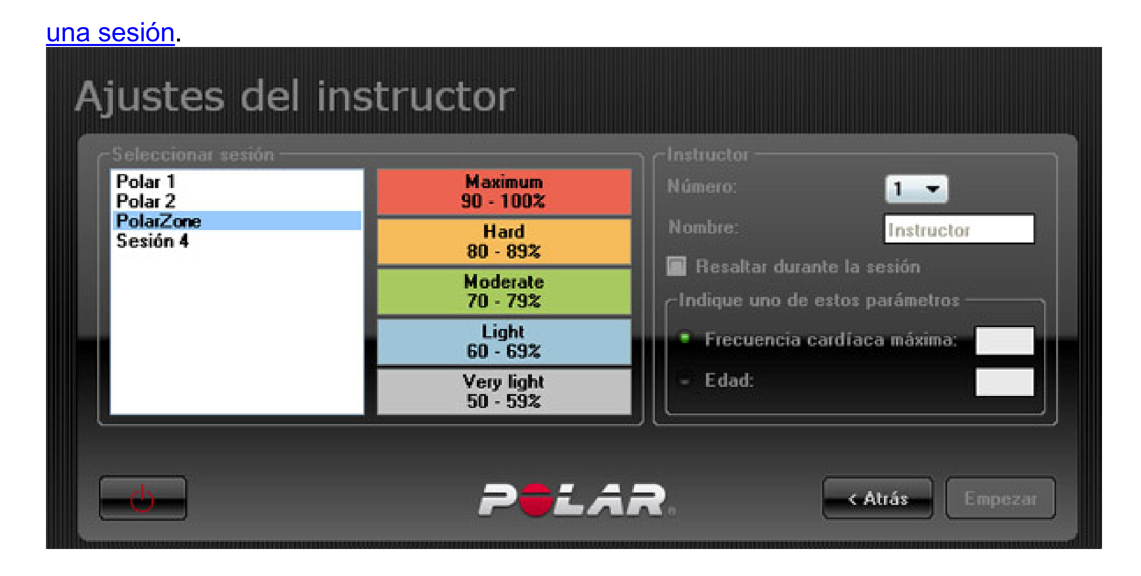


2. Los participantes deberán colocarse los transmisores en el vestidor siguiendo las instrucciones.

3. El instructor prepara el sistema Polar Cardio GX para la clase basada en la Frecuencia Cardíaca.

4. El instructor selecciona la sesión de entrenamiento en los **Ajustes del Instructor** e introduce la información. A continuación, seleccionar **Registro del deportista**. Encontrará información más detallada sobre los ajustes del instructor en Cómo empezar

una sesión.



5. Una vez el instructor haya seleccionado el tipo de sesión e introducido la información, los participantes se inscriben a la clase en el PC. Encontrará información más detallada sobre este proceso de inscripción en Cómo inscribirse.

6. A continuación, el instructor selecciona **Sesión** en la pantalla de **Inscripción**.

RECUERDE: La herramienta de sesión puede cerrarse haciendo click en el botón de salida desde dentro de la pantalla de **Ajustes del instructor**. El software le pedirá confirmación.

Pase al apartado Durante el entrenamiento.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Una vez el instructor haya seleccionado **Sesión** en la pantalla de **Inscripción** (consultar el apartado Antes del entrenamiento), aparece una cuadrícula con los nombres de los participantes en la pantalla. Tanto los participantes como el instructor podrán encontrar su nombre en la lista antes de empezar la sesión. Los anuncios cuya aparición se haya programado ya se muestran y el cronómetro indica 00:00.

Para empezar la clase basada en la Frecuencia Cardíaca, el instructor hace click en el botón de inicio . Aparece una cuenta atrás, de 3 a 1. A continuación, el cronómetro se pone en marcha y las Frecuencias Cardíacas aparecen en la pantalla. El instructor puede indicar qué hacer a los deportistas basándose en sus Frecuencias Cardíacas o las zonas de intensidad.

A su vez, los participantes también pueden controlar y registrar su Frecuencia Cardíaca con un ordenador de entrenamiento Polar compatible. Consulte la lista de ejemplos en el apartado Transmisor.

Controles

- Para hacer una pausa en la sesión, haga click en el botón de pausa . Para reanudarla, haga click en el botón de inicio .
- Para finalizar la sesión, haga click en el botón de parada . Para empezar una nueva sesión con los mismos participantes, haga click en el botón de inicio . Encontrará más información en el apartado Después del entrenamiento.
- Antes de que empiece la sesión o cuando se haya parado la sesión (con el botón de parada), se activa el botón de ajustes . Cambie los ajustes de la sesión haciendo click en el botón de ajustes, seleccionando una nueva sesión y, finalmente, pulsando **Aceptar**.

Pase al apartado Después del entrenamiento.

Zonas de intensidad

Durante el entrenamiento, las zonas de intensidad aparecen en la parte inferior del recuadro de la Frecuencia Cardíaca de cada deportista, representadas con los colores que se hayan seleccionado a la hora de configurar la sesión en la herramienta de administración. El color de fondo del recuadro de la Frecuencia Cardíaca cambia en función de la zona de intensidad en la que se estén ejercitando los participantes en la actividad.

El instructor puede indicar qué hacer a los deportistas utilizando el **número de zona de intensidad** (p. ej. "entrenar en zona 3"), el **color de la zona de intensidad** (p. ej. "entrenar en zona verde") o el **porcentaje de la Frecuencia Cardíaca máxima** (p. ej. "entrenar a una intensidad del 60-65%").

¿Problemas?

Si la Frecuencia Cardíaca de alguno de los participantes desaparece de la pantalla (apareciendo "- -" en sustitución del número de pulsaciones por minuto), la conexión entre el transmisor de este deportista y la unidad central se habrá perdido momentáneamente, o es posible que las áreas de los electrodos de la cinta estén secas. Encontrará más información en el apartado Entrenamiento online del capítulo dedicado a la resolución de problemas.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Una vez el instructor dé por finalizada la sesión de entrenamiento haciendo click en el botón de parada (consulte el apartado Durante el entrenamiento), el software Polar Cardio GX muestra un resumen de la sesión personalizado para cada uno de los participantes. Además del nombre del deportista, se muestran la Frecuencia Cardíaca media y máxima junto con el resumen de la zona de intensidad. Para poder comparar el tiempo que se ha permanecido en cada zona de intensidad, las duraciones se muestran en minutos y segundos y mediante barras de diferentes colores.

El instructor puede comentar los resultados con los participantes en el ejercicio y dar por terminada la sesión pulsando el botón de salida .

A continuación, los participantes deberán quitarse las cintas y los conectores de los transmisores siguiendo las instrucciones de cuidado y mantenimiento y, finalmente, devolver los conectores a recepción.

Empezar una nueva sesión

Una vez terminada la sesión, es posible volverla a iniciar con los mismos participantes haciendo click en el botón de inicio . El cronómetro se vuelve a poner a 00:00 y los datos de frecuencia cardíaca anteriores se borran.

Cuando se para la sesión (con el botón de parada), se activa el botón de ajustes . Cambie los ajustes de la sesión haciendo click en el botón de ajustes, seleccionando una nueva sesión y, finalmente, pulsando **Aceptar**. Las sesiones que no sean del mismo tipo que la seleccionada estarán desactivadas.

RECUERDE: Al cerrar la herramienta de sesión pulsando el botón de salida , se perderá toda la información de los participantes (nombre, frecuencia cardíaca máxima y edad) y los participantes deberán volver a inscribirse para poder participar en una nueva sesión.

Archivo de registro

El software Polar Cardio GX crea un registro para cada sesión. El archivo de registro se puede utilizar para supervisar y realizar un seguimiento de las clases y actividades basadas en la Frecuencia Cardíaca que se hayan programado. El registro indica qué tipo de sesiones se han llevado a cabo y si dichas sesiones se adaptaron o no a los requisitos, lo resulta muy útil para mejorar la calidad de los servicios que ofrece el gimnasio: los deportistas volverán si las sesiones son lo que se les había prometido.

Por ejemplo, el archivo de registro permite responder a las siguientes preguntas:

- ¿La sesión de "**Bicicleta estática suave**" fue realmente suave, o quizás los participantes estuvieron demasiado tiempo en la zona de intensidad más alta?

- ¿El instructor llevó a los deportistas al límite durante la sesión de "**Maximizar condición física**"?

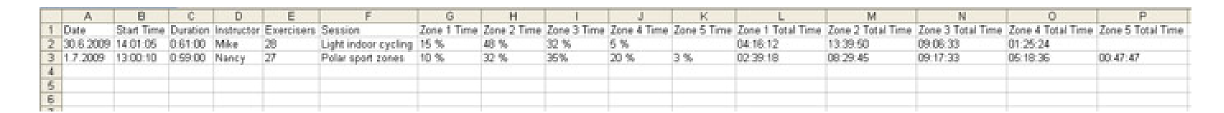
Ubicación

Es posible acceder al archivo de registro desde la herramienta de administración. Para abrirlo, haga clic en el botón de registro, situado en la esquina superior derecha al lado de **Gestión de la sesión** de la herramienta de administración. El archivo *Sessions.csv* se puede abrir con Microsoft Excel u otra aplicación similar. Asegurar que tiene algún software compatible instalado en el ordenador.

Leer el archivo

Los registros de todas las sesiones se almacenan en un único archivo *Sessions.csv*. Cada línea del archivo corresponde a una sesión. La sesión más reciente está al final de la lista. Podrá copiar y pegar fácilmente toda la información que desee a otro documento.

El archivo *Sessions.csv* está formado por 16 columnas.



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	Date	Start Time	Duration	Instructor	Exercisers	Session	Zone 1 Time	Zone 2 Time	Zone 3 Time	Zone 4 Time	Zone 5 Time	Zone 1 Total Time	Zone 2 Total Time	Zone 3 Total Time	Zone 4 Total Time	Zone 5 Total Time
2	30.6.2009	14:01:06	0:61:00	Mike	28	Light indoor cycling	15 %	48 %	32 %	5 %		04:16:12	13:39:50	09:06:33	01:25:24	
3	1.7.2009	13:00:10	0:59:00	Nancy	27	Polar sport zones	10 %	32 %	35%	20 %	3 %	02:39:18	08:29:45	09:17:33	05:18:36	00:47:47
4																
5																
6																

- **Fecha** - La fecha en que se realizó la sesión.

- **Hora de inicio** - La hora en que empezó la sesión.

- **Duración** - La duración de la sesión indicada en horas, minutos y segundos.

- **Instructor** - El nombre del instructor responsable de la sesión.

- **Deportistas** - El número de participantes en la sesión.

- **Sesión** - El nombre de la sesión.

- **Tiempo en la zona 1**, **Tiempo en la zona 2**, **Tiempo en la zona 3**, **Tiempo en la zona 4** y **Tiempo en la zona 5** - El porcentaje de tiempo que se ha pasado en cada una de las zonas de intensidad. Los tiempos en cada una de las zonas de todos los participantes aparecen resumidos y como porcentajes del tiempo total. El tiempo total es la suma de las duraciones del entrenamiento de los participantes, por lo que no es lo mismo que la **Duración**.

    - Por ejemplo, si participaron 20 personas en la sesión, y 10 de ellos entrenaron 10 minutos (10 x 10 minutos) y los 10 restantes entrenaron solo 5 minutos (10 x 5 minutos) en la zona 1, y la duración total de la sesión fue 1200 minutos (20 x 60 minutos), el **Tiempo en la zona 1** sería del 12,50% (150 minutos de un total de 1200).

- **Tiempo total en la zona 1**, **Tiempo total en la zona 2**, **Tiempo total en la zona 3**, **Tiempo total en la zona 4** y **Tiempo total en la zona 5** - Las duraciones totales (combinadas) en cada una de las zonas. Se suma el tiempo que han permanecido en cada una de las zonas todos los participantes, y los resultados se muestran en las cinco columnas. Los tiempos totales se indican en horas, minutos y segundos.

    - Por ejemplo, si participaron 20 personas en la sesión y 10 de ellos entrenaron 10 minutos en la zona 1, y los 10 restantes entrenaron solo 5 minutos en la zona 1, el **Tiempo total en la zona 1** sería de 150 minutos.

CÓMO...

CÓMO...

Estos artículos se dividen en las siguientes categorías:

- Conexiones
- Transmisores
- Gestión de la sesión
- Sesiones

Además, hay otros dos artículos independientes:

- Cómo configurar el hardware y
- Cómo realizar el seguimiento.

CÓMO CONFIGURAR EL HARDWARE

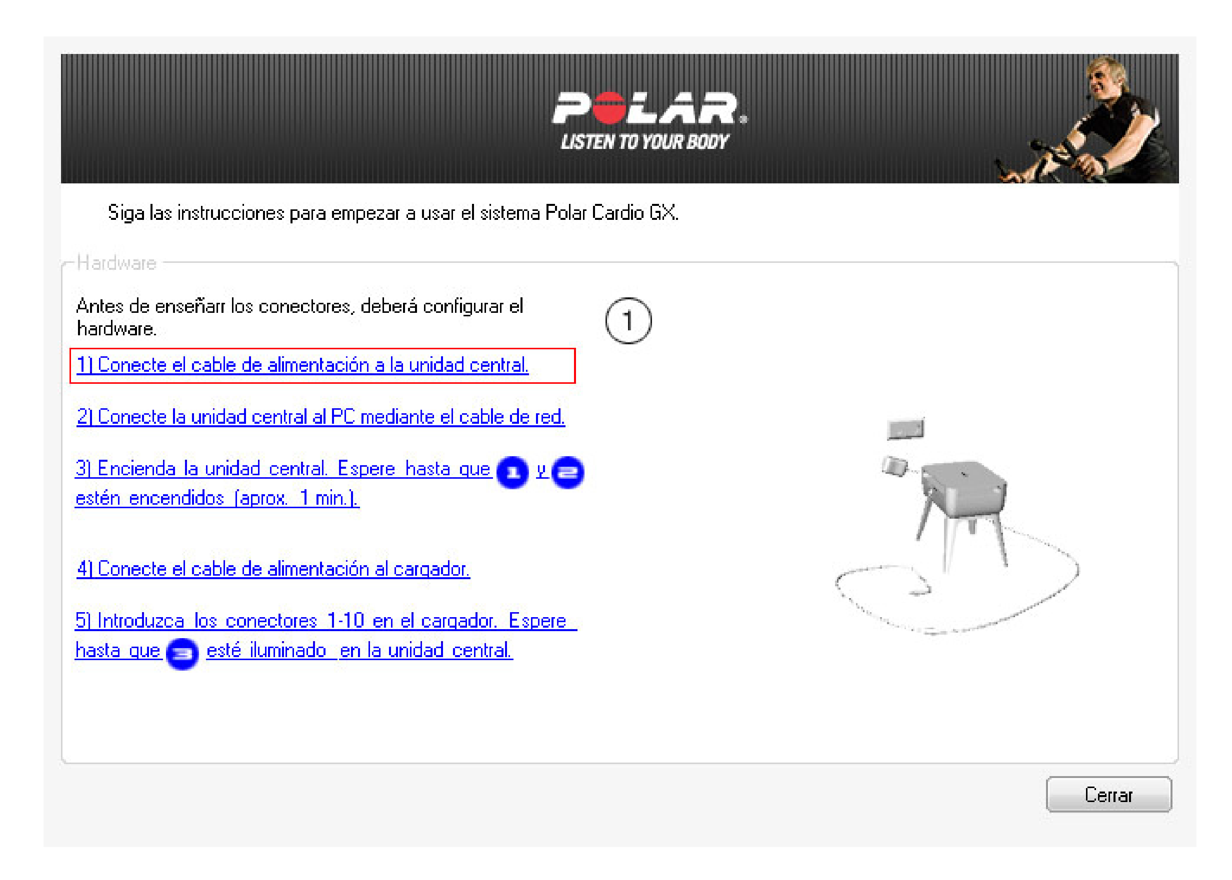
El sistema Polar Cardio GX y su hardware deben configurarse antes de que se puedan programar clases basadas en la Frecuencia Cardíaca. Esto se hace desde la parte de **Administración del sistema** de la herramienta de administración. **La configuración del hardware incluye seleccionar la clave de la red inalámbrica y registrar los transmisores.**

Después de instalar el software Polar Cardio GX.

1. Abra la herramienta de administración desde el menú Inicio: **Inicio** > **Todos los programas** > **Polar Cardio GX** > **Polar Cardio GX Admin Tool**.
2. Enchufe el cable de alimentación a la unidad central y a la toma de corriente.
3. Conecte la unidad central al PC mediante el cable de red incluido con el sistema. Las luces y del panel delantero de la unidad central se encienden cuando la conexión entre la unidad central y el PC está a punto.
4. Seleccione una clave para la red inalámbrica de la unidad central.
5. Registre los transmisores en el sistema.

También encontrará instrucciones visuales para configurar el hardware del sistema Polar Cardio GX en la herramienta de administración: haga click en el icono del interrogante ? que hay en la esquina superior derecha de la pantalla para abrir las instrucciones. La configuración del

hardware se presenta paso a paso, con prácticas animaciones. Pase de una animación a otra haciendo click en los pasos de la izquierda.



Antes de cada sesión

Al principio de cada sesión, es necesario configurar el sistema Polar Cardio GX en la sala donde se vaya a utilizar.

1. Abra la herramienta de sesión haciendo doble click en el acceso directo **Polar Cardio GX Session Tool** del escritorio de Windows.
2. Enchufe el cable de alimentación a la unidad central y a la toma de corriente.
3. Encienda la unidad central.
4. Conecte la unidad central al PC con el cable de red incluido con el sistema o utilizando una conexión inalámbrica. Las luces y del panel delantero de la unidad central se encienden cuando la conexión entre la unidad central y el PC está a punto.

El sistema Polar Cardio GX ya puede aceptar inscripciones.

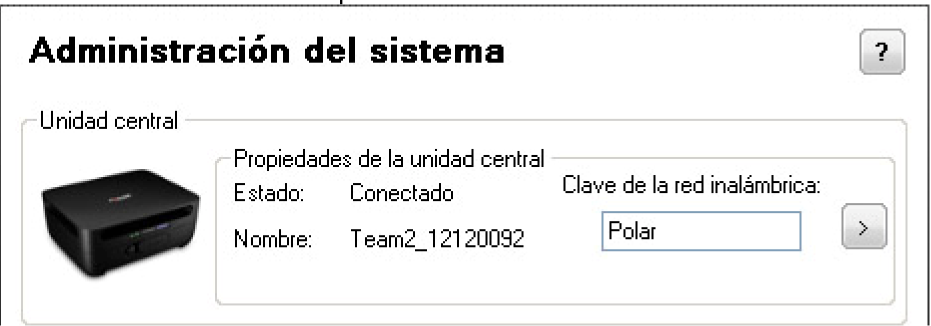
Conexiones

CÓMO CONECTAR LA UNIDAD CENTRAL AL PC

La unidad central se puede conectar al PC con un cable Ethernet (cruzado) o por conexión inalámbrica. Cuando vaya a utilizar su sistema Cardio GX por primera vez, la unidad central deberá estar conectada al PC mediante el cable Ethernet.

Para conectar la unidad central al PC:

1. Encienda su PC y abra el software Cardio GX (la herramienta de administración o la de sesión).
2. Enchufe el cable de alimentación a la unidad central y a la toma de corriente. **RECUERDE:** El cable de alimentación solo se puede utilizar en el interior de edificios. Cuando utilice la unidad central en el exterior, utilice la batería como fuente de alimentación.
3. Conecte la unidad central al PC mediante el cable de red incluido con el sistema. **RECUERDE:** Debe ser un cable RJ45 cruzado.
4. Encienda la unidad central. Espere hasta que y se enciendan (aprox. 1 minuto) en la unidad central.
   - Cuando abra la herramienta de administración, la imagen de la unidad central se volverá visible al mismo tiempo.



   - Si abre la herramienta de sesión, solo el indicador luminoso del panel delantero de la unidad central muestra que el transmisor está a punto.

Una vez encendidas las luces y , la unidad central estará lista para comunicarse con el software del PC.

Consulte también el apartado Cómo configurar la conexión inalámbrica.

Encontrará instrucciones detalladas paso a paso en el apartado Conexiones del capítulo dedicado a la resolución de problemas.

CÓMO CONFIGURAR UNA CONEXIÓN INALÁMBRICA

La unidad central se puede conectar al PC con un cable Ethernet (cruzado) o por conexión inalámbrica. Encontrará las instrucciones necesarias para crear una conexión por cable entre la unidad central y el PC aquí. Será necesario conectar por cable unidad central y PC cuando el Cardio GX se utilice por primera vez.

La conexión inalámbrica requiere que haya un adaptador Wi-Fi instalado en el ordenador al que se quiera conectar el sistema Cardio GX.

Clave de la red inalámbrica

La conexión inalámbrica requiere una clave de red inalámbrica (contraseña) para establecer una conexión segura entre el PC y la unidad central. Una conexión segura evita que algún intruso se conecte a la red inalámbrica de la unidad central. La clave de la red inalámbrica se define en la herramienta de administración, y será posible cambiarla cuando la unidad central y el PC estén conectados mediante un cable de red y la herramienta de administración se esté ejecutando.

Le recomendamos que cambie la clave de la red inalámbrica predefinida cuando utilice el sistema Polar Cardio GX por primera vez, para así garantizar la seguridad de su sistema.

Cambiar/seleccionar la clave de la red inalámbrica

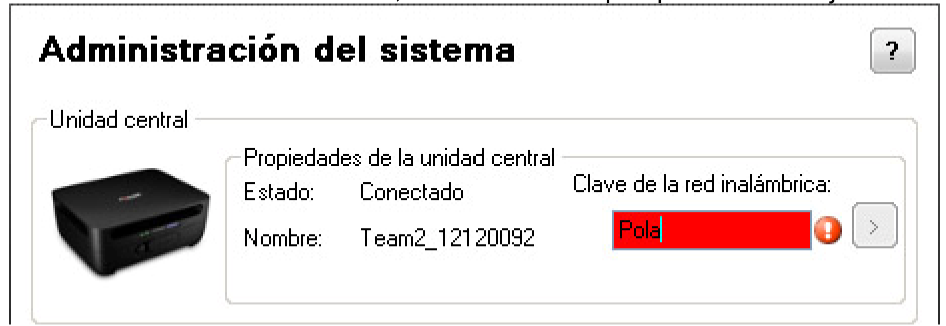
1. Encienda su PC y abra la herramienta de administración desde el menú Inicio: **Inicio** > **Todos los programas** > **Polar Cardio GX** > **Polar Cardio GX Admin Tool**.

2. Conecte la unidad central al PC mediante el cable de red incluido con el sistema. **RECUERDE:** Debe ser un cable RJ45 cruzado.

3. Encienda la unidad central. Espere hasta que y se enciendan (aprox. 1 minuto) en la unidad central. La imagen de la unidad central se vuelve visible al mismo tiempo.

4. Sustituya la clave de la red inalámbrica predeterminada ("Polar") introduciendo otra nueva en el campo de texto **Clave de la red inalámbrica**, situado en la esquina superior derecha del software.

5. El software le pedirá que seleccione una contraseña que tenga 5 ó 13 caracteres. Si la clave de red es demasiado corta, el fondo del campo aparecerá en rojo.



6. Guarde la nueva clave de la red inalámbrica haciendo click en el botón de guardar clave de la red inalámbrica [>].

RECUERDE: Si ha olvidado la clave de la red inalámbrica, conecte la unidad central al PC mediante el cable de red y siga todos los pasos del procedimiento para **Cambiar/seleccionar la clave de la red inalámbrica**.

Establecer una conexión inalámbrica

Su ordenador debería recordar los ajustes de la conexión inalámbrica, por lo que la conexión solo debe configurarse una vez.

Windows XP

1. Encienda la unidad central. Espere hasta que [icono] se encienda en la unidad central.
2. Si el adaptador inalámbrico de su PC dispone de un interruptor de encendido/apagado independiente, compruebe que esté encendido.
3. En Windows, abra las Conexiones de red seleccionando **Inicio** > (**Configuración**) > **Panel de control** > **Conexiones de red**.
4. Si el adaptador inalámbrico está *deshabilitado*, haga click con el botón derecho encima de **Conexiones de red inalámbricas** y seleccione **Activar**.
5. Haga click con el botón derecho en **Conexiones de red inalámbricas** y seleccione **Ver redes inalámbricas disponibles**.
6. Espere unos segundos, hasta que el ordenador haya terminado de buscar las redes disponibles. Si el nombre de su unidad central (**Polar_XXXXXXXX** no aparece en la lista, intente actualizarla haciendo click en el botón **Actualizar lista de redes** del panel izquierdo.

7. Seleccione **Polar_XXXXXXXX** de la lista de redes y haga click en **Conectar**.

8. El sistema le pedirá que indique la clave de red para finalizar el proceso de conexión. El indicador de la unidad central se ilumina cuando el software Cardio GX está en ejecución y la conexión es correcta.

Windows Vista

1. Encienda la unidad central. Espere hasta que se encienda en la unidad central.

2. Si el adaptador inalámbrico de su PC dispone de un interruptor de encendido/apagado independiente, compruebe que esté encendido.

3. En Windows, abra el Centro de redes y recursos compartidos seleccionando **Inicio** > **Panel de control** > **Centro de redes y recursos compartidos**.

4. Haga click en **Ver estado** de la conexión de red inalámbrica.

5. Si el **Estado del medio** es *Deshabilitado*, haga click en el botón **Activar** que hay en la parte inferior de la ventana.

6. Seleccione **Inicio** > **Conectar a**.

7. Espere unos segundos, hasta que el ordenador haya terminado de buscar las redes disponibles. Si el nombre de su unidad central (**Polar_XXXXXXXX** no aparece en la lista, intente actualizarla haciendo click en el botón **Actualizar lista de redes** del panel izquierdo.

8. Seleccione **Polar_XXXXXXXX** de la lista de redes y haga click en el botón **Conectar**.

9. El sistema le pedirá que indique la clave de red para finalizar el proceso de conexión. El indicador de la unidad central se ilumina cuando el software Cardio GX está en ejecución y la conexión es correcta.

Recuerde:

- Si utiliza un software diferente, proporcionado por el fabricante del PC o del adaptador inalámbrico, para gestionar las conexiones inalámbricas, estas instrucciones no serán válidas. En este caso, encontrará más información en la ayuda del software de gestión de las conexiones o en la página web del fabricante.

- Si tiene problemas conectándose a la unidad central:

- Algunos ordenadores bloquean automáticamente la conexión Wi-Fi si el cable Ethernet está conectado, a pesar de que el adaptador Wi-Fi esté activado. Si fuese así, desconecte el cable Ethernet de su PC.

- Algunos ordenadores bloquean automáticamente la conexión inalámbrica cuando se utiliza una estación de acoplamiento. Si fuese así, saque el ordenador de la estación de acoplamiento.

Encontrará instrucciones detalladas paso a paso en el apartado Conexiones del capítulo dedicado a la resolución de problemas.

Transmisores

CÓMO INTRODUCIR LOS TRANSMISORES EN EL CARGADOR

Los transmisores deben insertarse en el cargador por dos razones:

- Para recargar las baterías.

- Para configurar nuevos transmisors en el sistema.

Introducir los transmisores en el cargador:

1. Enchufe el cable de alimentación al cargador.

2. Introduzca los transmisores en el cargador de modo que la P del logotipo de Polar quede oculta. El LED queda en el exterior. El LED se encuentra al lado de la letra R del logotipo de Polar Team².



3. Cuando el transmisor se introduce correctamente en el cargador, el LED rojo se enciende durante 5 segundos. Al mismo tiempo, podrá escuchar un sonido breve.

    - Si la herramienta de administración está abierta y la unidad central está conectada al PC, la herramienta de administración indica qué transmisores hay conectados a la unidad central.

Transmisores mal introducidos en el cargador (**observe** la posición de los LED):



CÓMO REGISTRAR TRANSMISORES

Antes de poder utilizar los transmisores para la supervisión online, es necesario configurar los transmisores en el sistema (unidad central y software del PC). Este proceso se llama registro. Sólo dura unos minutos, y debe llevarse a cabo una única vez para cada transmisor. Es posible configurar hasta 28 conectores en el sistema.

Si compra más transmisores, también deberá configurarlos.

Los transmisores también se pueden eliminar del sistema utilizando la herramienta de administración.

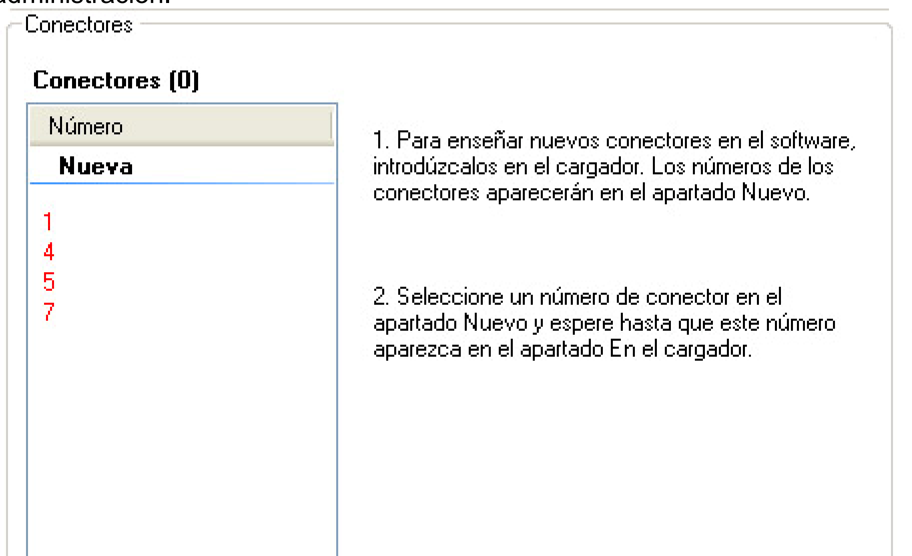
1. Encienda su PC y abra la herramienta de administración desde el escritorio de Windows (**Polar Cardio GX Admin Tool**) o desde el menú Inicio: **Inicio** > **Todos los programas** > **Polar Cardio GX** > **Polar Cardio GX Admin Tool**.

2. Conecte la unidad central al PC con el cable de red incluido con el sistema o a través de una conexión inalámbrica.

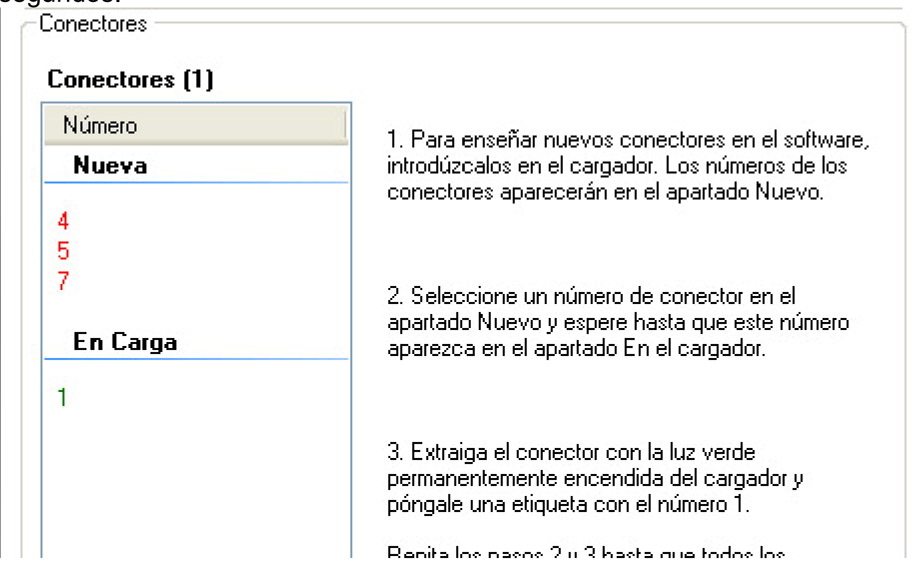
3. Encienda la unidad central. Espere hasta que y se enciendan (aprox. 1 minuto) en la unidad central. La imagen de la unidad central en la herramienta de administración se vuelve visible al mismo tiempo.

4. Enchufe el cable de alimentación al cargador e introduzca los (nuevos) transmisores en el cargador.

5. Espere hasta que se encienda en la unidad central. Los nuevos transmisores aparecen en la lista **Conectores**, en el apartado **Nuevo** de la herramienta de administración.



6. Para configurar un transmisor, selecciónelo de la lista **Nuevo**. Espere hasta que el número se mueva al apartado **En Carga**. **RECUERDE:** Puede tardar unos 10 segundos.



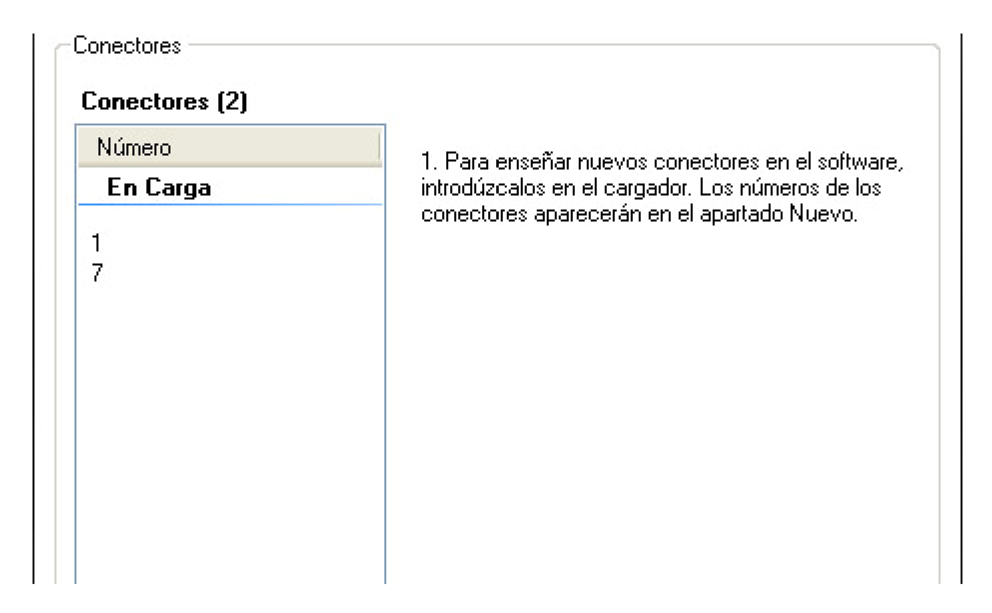
7. Una luz verde empieza a parpadear en uno de los transmisores que hay en el cargador. Saque el transmisor con la luz verde parpadeando del cargador para terminar el proceso de registro. El conector extraído pasa al apartado **No en Carga** de la herramienta de administración.

    - **RECUERDE:** No haga click en el botón **Eliminar** que hay debajo de la lista mientras dure el proceso de registro. Este botón sirve para eliminar los transmisores del sistema.

8. Ponga una etiqueta con el número correspondiente al transmisor que acaba de registrar y de sacar del cargador.

9. Repita los pasos 6, 7 y 8 hasta que haya registrado todos los conectores en el sistema.

Si vuelve a introducir en el cargador los transmisores que haya registrado, aparecerán en la lista **Transmisores**, en el apartado **En Carga**.



CÓMO ELIMINAR TRANSMISORES DEL SISTEMA

Si un transmisor se rompe, se puede sustituir por otro nuevo. El transmisor antiguo deberá eliminarse del sistema antes de poder registrar el transmisor nuevo. Recuerde que podrá volver a registrar los transmisores siempre que lo desee.

Si desea eliminar un transmisor del sistema (unidad central y software del PC), siga los pasos indicados a continuación.

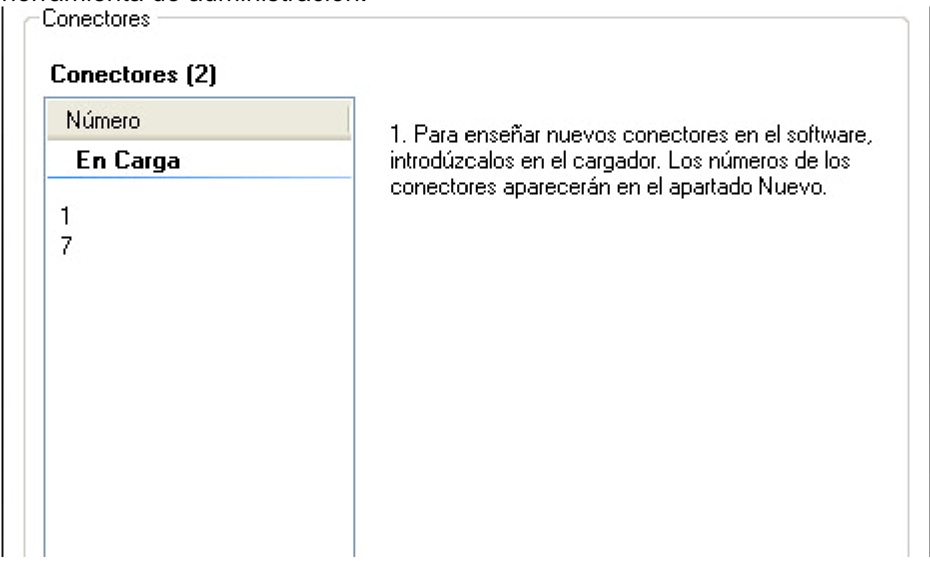
1. Encienda su PC y abra la herramienta de administración desde el escritorio de Windows (**Polar Cardio GX Admin Tool**) o desde el menú Inicio: **Inicio** > **Todos los programas** > **Polar Cardio GX** > **Polar Cardio GX Admin Tool**.

2. Conecte la unidad central al PC con el cable de red incluido con el sistema o a través de una conexión inalámbrica.

3. Encienda la unidad central. Espere hasta que se iluminen y (aprox. 1 minuto). La imagen de la unidad central en la herramienta de administración se vuelve visible al mismo tiempo.

4. Enchufe el cable de alimentación al cargador e introduzca los transmisors en el cargador.

5. Espere hasta que se encienda en la unidad central. Los transmisores que hay en el cargador aparecen en la lista **Transmisores**, en el apartado **En Carga** de la herramienta de administración.



6. Seleccione un transmisor de la lista y haga click en el botón **Eliminar** que hay debajo de la lista. El software le pedirá confirmación.

7. Repita el paso 6 para todos los transmisores que desee eliminar.

CÓMO USAR LOS TRANSMISORES

Para que los transmisores funcionen correctamente (o sea, que detecten y transmitan la información de la Frecuencia Cardíaca), deberá seguir estas instrucciones.

1. Humedezca bien las áreas de los electrodos de la banda con agua corriente.

2. Enganche el transmisor a la banda. Ajuste la longitud de la banda hasta que quede bien sujeta pero le sea cómoda.

3. Ate la banda alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales, y enganche el gancho al otro extremo de la banda.

- Recuerde que, si lleva un sujetador de deporte, deberá colocar la banda por debajo del mismo.

4. Compruebe que las áreas mojadas de los electrodos están firmemente ajustadas a la piel y que el logotipo Polar de los conectores esté centrado y en posición vertical.

    - Cuando el transmisor empiece a detectar y a trasmitir su Frecuencia Cardíaca, podrá escuchar un pitido corto y una luz verde empezará a parpadear en el transmisor. Desde este momento, también podrá controlar su Frecuencia Cardíaca con un training computer Polar compatible.

Después del entrenamiento, separe el transmisor de la banda y siga las instrucciones de cuidado y mantenimiento.

RECUERDE: Los transmisores Team^2 solo se pueden utilizar con las bandas Team^2.

CÓMO RECARGAR LAS BATERÍAS DE LOS TRANSMISORES

1. Enchufe el cable de alimentación al cargador y a la toma de corriente.
2. Introduzca los transmisores en el cargador y empezarán a recargarse automáticamente.

Cuando los LED verdes de los conectores empiecen a parpadear, las baterías estarán totalmente cargadas.

Gestión de la sesión

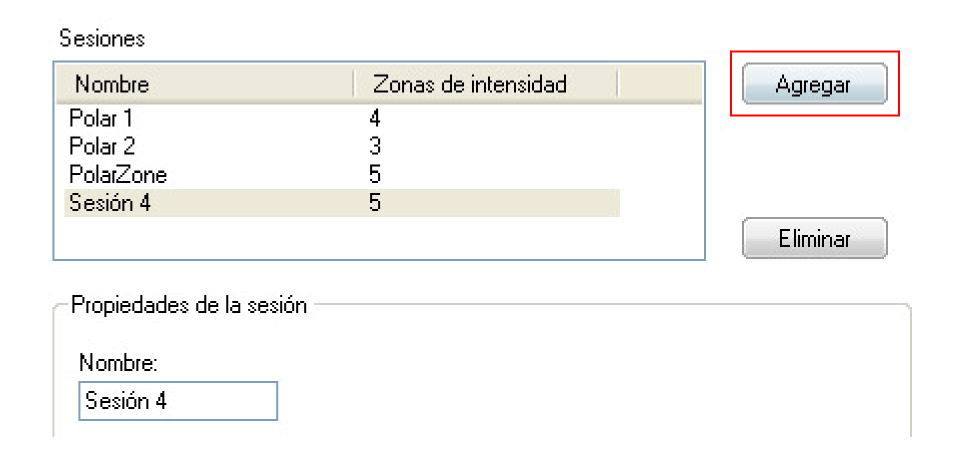
CÓMO AÑADIR UNA SESIÓN

Antes de que las sesiones puedan utilizarse para realizar clases, es necesario crearlas en la herramienta de administración. Polar Cardio GX incluye una sesión predeterminada (la sesión *PolarZone*).

El número de sesiones que se pueden crear es ilimitado **y todos los cambios se guardan automáticamente.**

1. Abra la herramienta de administración desde el menú Inicio: **Inicio** > **Todos los programas** > **Polar Cardio GX** > **Polar Cardio GX Admin Tool**.

2. En **Gestión de la sesión**, haga click en el botón **Añadir**. Aparece una nueva sesión en la lista **Sesiones**.



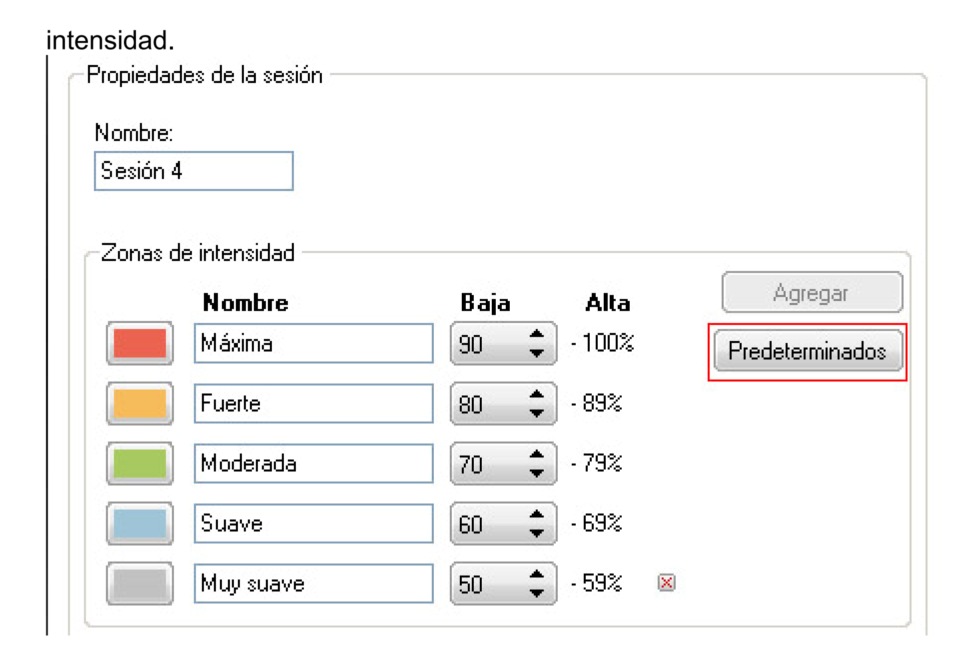
3. Seleccione la sesión y escriba su **Nombre** en las **Propiedades de la sesión**. El nombre de la sesión aparecerá en la pantalla mientras se esté realizando.

4. Seleccionar un tipo de sesión entre **FC máx** (Frecuencia Cardíaca máxima) y **Umbral Anaeróbico**. Encontrará más información sobre los tipos de sesión en Gestión de la sesión.

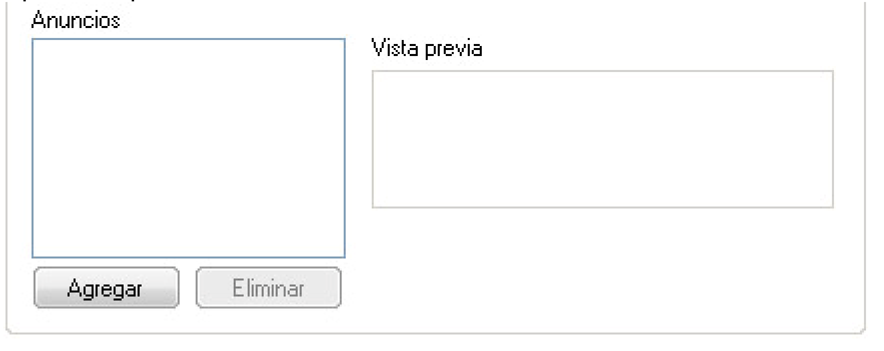
5. A continuación, determine las **Zonas de intensidad** que tendrá la sesión seleccionada. Recuerde que podrá cambiar los nombres y, haciendo click en las flechas arriba y abajo, ajustar los límites inferiores para las zonas.

   - Una sesión puede incluir de 3 a 5 zonas de intensidad.
   - Para eliminar una zona, haga click en el icono que hay al lado de la zona. El software le pedirá confirmación. **RECUERDE:** Solo es posible eliminar la zona de intensidad más baja.
   - Para añadir una zona, haga click en el icono **Añadir** que hay al lado de las zonas de intensidad. La nueva zona aparece al final de la lista de zonas.
   - También puede optar por restaurar los ajustes predeterminados de las zonas de intensidad haciendo click en **Predeterminados**, al lado de las zonas de

intensidad.



6. Haga click en **Añadir**, debajo de la lista **Anuncios** para añadir un anuncio. Seleccione un archivo del ordenador y, a continuación, pulse **Abrir** para confirmar la selección. Repita este proceso si desea añadir más anuncios.



- Los anuncios deben ser imágenes en formato JPG, PNG, BMP o GIF. Encontrará más instrucciones relacionadas con los anuncios en el apartado Gestión de la sesión.

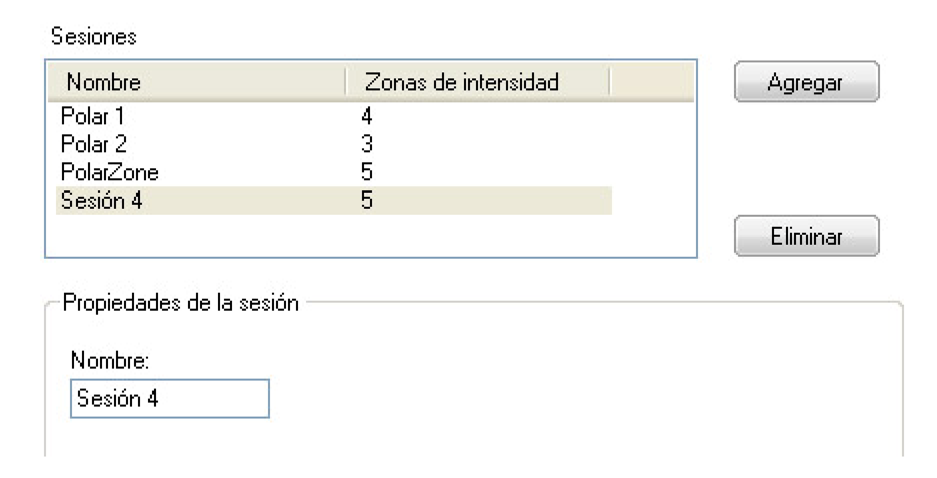
- Los anuncios cargados al sistema se pueden ver en el recuadro de Vista previa seleccionándolos desde la lista.



CÓMO MODIFICAR UNA SESIÓN

1. Abra la herramienta de administración desde el menú Inicio: **Inicio > Todos los programas > Polar Cardio GX > Polar Cardio GX Admin Tool.**

2. En **Gestión de la sesión**, seleccione la sesión que desee modificar haciendo click en ella.



3. Una vez seleccionada la sesión, modificar el **Nombre**, el **Tipo**, las **Zonas de intensidad** y los **Anuncios**. Encontrará más información sobre los ajustes en Cómo añadir una sesión.

Los cambios se guardan automáticamente.

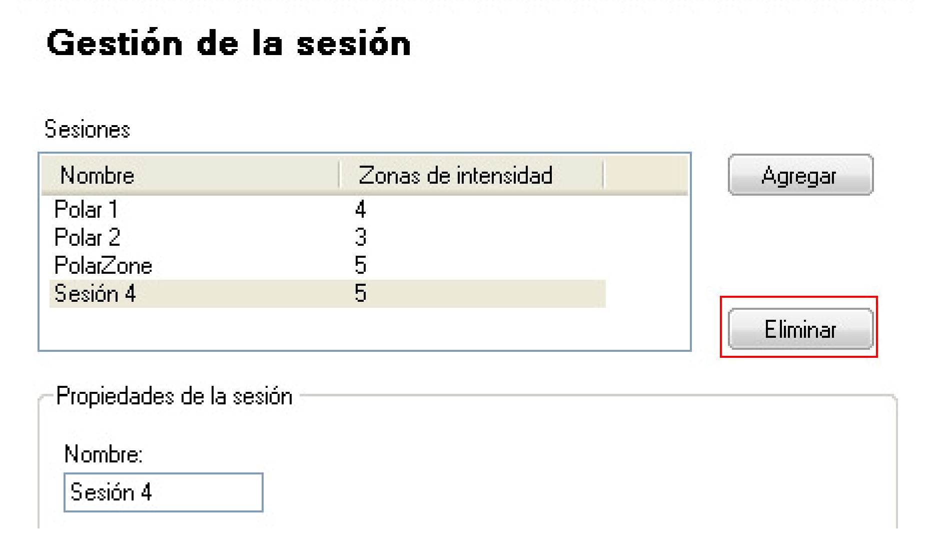
RECUERDE: No es posible modificar sesiones mientras se está llevando a cabo una sesión, dado que solo es posible tener abierta la herramienta de administración o la herramienta de sesión, pero nunca las dos a la vez.

CÓMO ELIMINAR UNA SESIÓN

1. Abra la herramienta de administración desde el menú Inicio: **Inicio > Todos los programas > Polar Cardio GX > Polar Cardio GX Admin Tool.**

2. En **Gestión de la sesión**, seleccione la sesión que desee eliminar haciendo click en ella.

3. Haga click en el botón **Eliminar** que hay al lado de la lista de sesiones. El software le pedirá confirmación.



RECUERDE: Siempre debe haber un mínimo de una sesión en el sistema, por lo que el software no permite eliminar todas las sesiones de la lista.

CÓMO AÑADIR UN ANUNCIO

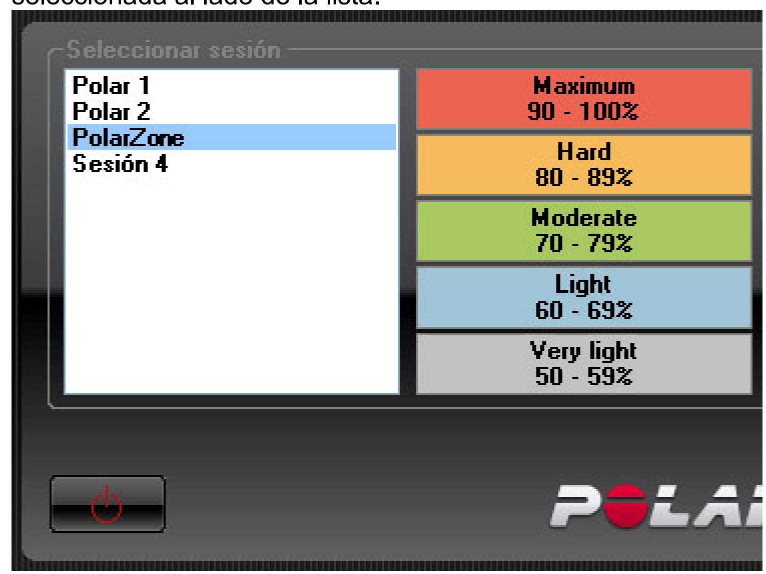
Podrá añadir anuncios a las sesiones que haya creado en la herramienta de administración. Encontrará las instrucciones para hacerlo en los apartados Cómo añadir sesiones y Cómo modificar sesiones.

Sesiones

CÓMO EMPEZAR UNA SESIÓN

1. Configurar el sistema.

2. Seleccione una sesión de la lista de la izquierda. Podrá ver los ajustes de la sesión seleccionada al lado de la lista.



3. Seleccionar el número de transmisor de la lista desplegable **Número**.

4. Escriba su nombre, iniciales o apodo en el campo **Nombre**.

5. Marque la casilla **Resaltar durante la sesión** si desea que su información aparezca resaltada en la pantalla durante el transcurso de la sesión.

6. En función de la sesión de entrenamiento seleccionada, el sistema pedirá seleccionar **Frecuencia Cardíaca máxima** , **Edad** , introducir el valor correspondiente, o indicar el **Umbral anaeróbico**.

   Si la sesión de entrenamiento se basa en la Frecuencia Cardíaca máxima:

   - Si desconoce su Frecuencia Cardíaca máxima, puede calcularla (aproximadamente) a partir de su edad (220 - edad = Frecuencia Cardíaca máxima).

   - La edad deberá estar comprendida entre 10 y 99 años, y la Frecuencia Cardíaca máxima, entre 120 y 250 pulsaciones por minuto. Si el valor indicado no está dentro de estos límites, el fondo del campo aparecerá en rojo.

7. Seleccionar **Registro del deportista**. Los participantes se inscribirán a la sesión de entrenamiento. Para más información, consultar el apartado Cómo inscribirse a la sesión.

8. Una vez todos los participantes se hayan inscrito a la sesión, el instructor deberá seleccionar **Sesión** en la pantalla de **Inscripción**.

9. Los nombres de los participantes aparecen en la pantalla. Compruebe que todo el mundo esté preparado para empezar.

10. Pulse el botón de inicio para dar comienzo a la sesión.

CÓMO INSCRIBIRSE

Todos los participantes deberán inscribirse a la clase antes de que empiece la sesión de entrenamiento.

Antes de que los participantes se inscriban, el instructor:

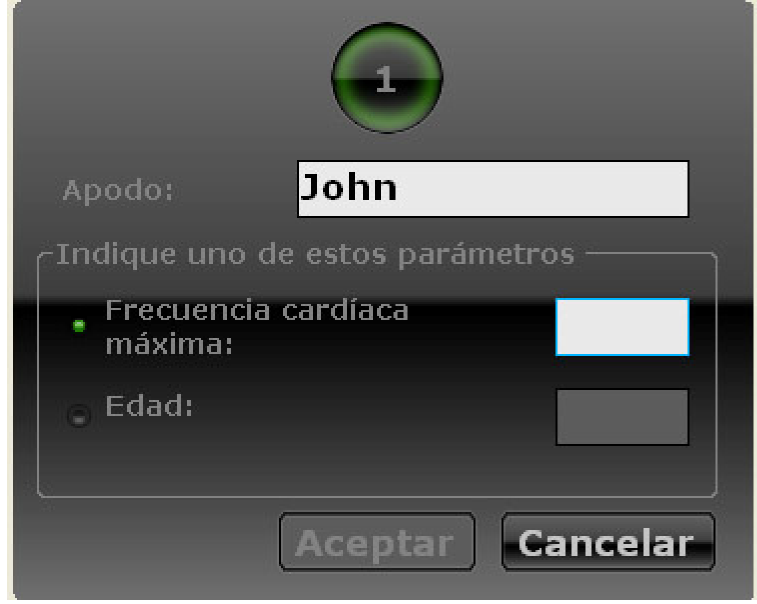
- configura el sistema y abre la herramienta de sesión desde el escritorio de Windows (**Polar Cardio GX Session Tool**),
- seleccionar el tipo de sesión de entrenamiento e introducir la información personal, y
- abrir la pantalla de **Inscripción** desde los **Ajustes del instructor**.

Cuando los participantes (que llevan puesto el transmisor) entran en la sala donde hay el sistema Cardio GX, la unidad central empieza a detectar las señales de los transmisores. Los números de los transmisores empiezan a aparecer en la vista de inscripción. Los participantes podrán inscribirse a la clase una vez su número de conector haya aparecido en la pantalla.

Inscribirse:

1. Seleccione su número de transmisor de la pantalla haciendo click. Aparecerá una ventana emergente.

2. Escriba su nombre, iniciales o apodo en el campo **Apodo**.



3. En función de la sesión de entrenamiento seleccionada, el sistema pedirá que introducir la **Frecuencia Cardíaca máxima** , **Edad**, o indicar el **Umbral anaeróbico**.



Si la sesión de entrenamiento se basa en la Frecuencia Cardíaca máxima:

- Si desconoce su Frecuencia Cardíaca máxima, puede calcularla (aproximadamente) a partir de su edad (220 - edad = Frecuencia Cardíaca máxima).

- La edad deberá estar comprendida entre 10 y 99 años, y la Frecuencia Cardíaca máxima, entre 120 y 250 pulsaciones por minuto. Si el valor indicado no está dentro de estos límites, el fondo del campo aparecerá en rojo.

4. Seleccione **Aceptar** para guardar los ajustes. El número del transmisor se desactivará en la pantalla de **Inscripción**.

RECUERDE: Si ha seleccionado un número de conector incorrecto, seleccione **Cancelar** para volver a la pantalla de selección de número sin guardar los cambios.

CÓMO FINALIZAR UNA SESIÓN

1. Para dar por terminada la sesión de entrenamiento, seleccione el botón de parada .

2. El software Polar Cardio GX muestra un resumen de la sesión personalizado para cada uno de los participantes. Además del nombre del deportista, se muestran la Frecuencia Cardíaca media y máxima junto con el resumen de la zona de intensidad. Para poder comparar el tiempo que se ha permanecido en cada zona de intensidad, las duraciones se muestran en minutos y segundos y mediante barras de diferentes colores.

3. Cierre la herramienta de sesión seleccionando el botón de salida .

El software Polar Cardio GX crea un registro para cada sesión. Consulte el apartado Después del entrenamiento para obtener información más detallada.

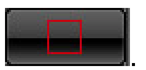
Empezar una nueva sesión

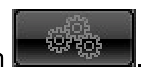
Una vez terminada la sesión, es posible volverla a iniciar con los mismos participantes haciendo click en el botón de inicio . El cronómetro se vuelve a poner a 00:00 y los datos de Frecuencia Cardíaca anteriores se borran.

Encontrará más información en el apartado Después del entrenamiento.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA SESIÓN

La herramienta de sesión permite cambiar los ajustes de la sesión sin perder la información de los participantes, incluso una vez iniciada una sesión basada en la Frecuencia Cardíaca. Esta función puede resultar útil si, por ejemplo, el instructor se equivoca de sesión en los **Ajustes del instructor**.

1. Si la sesión ya ha empezado, deténgala haciendo click en el botón de parada .

2. Hacer clic en el botón de configuración .

3. Seleccione una nueva sesión. **RECUERDE:** Las sesiones que no sean del mismo tipo que la seleccionada estarán desactivadas.

4. Haga click en **Aceptar** para guardar los cambios realizados.

Empiece (o vuelva a empezar) la sesión haciendo click en el botón de inicio . El cronómetro se vuelve a poner a 00:00 y los datos de Frecuencia Cardíaca anteriores se borran.

RECUERDE: Al cerrar la herramienta de la sesión pulsando el botón de salida , se perderá toda la información de los participantes (nombre, Frecuencia Cardíaca máxima y edad). Los participantes deberán volver a inscribirse para poder participar en una nueva sesión.

CÓMO REALIZAR EL SEGUIMIENTO

Usted, como propietario o responsable del gimnasio, coordinador de los ejercicios en grupo o usuario clave del sistema Polar Cardio GX, puede controlar y realizar un seguimiento de las clases basadas en la Frecuencia Cardíaca programadas. El software Polar Cardio GX crea un registro para cada sesión.

Podrá acceder al archivo de registro desde la herramienta de administración. Para abrirlo, hacer clic en el botón de registro, situado en la esquina superior derecha al lado de **Gestión de la Sesión** de la herramienta de administración. El archivo Sessions.csv se puede abrir con Microsoft Excel u otra aplicación similar. Asegurar que tiene algún software compatible instalado en el ordenador.

Encontrará más información sobre el archivo de registro en el apartado Después del entrenamiento.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Este apartado de resolución de problemas le ofrece ayuda de primera mano ante problemas con el hardware o el software del PC.

El motor de búsqueda de la Ayuda puede serle de utilidad en muchas situaciones. El motor de **búsqueda** se encuentra en la esquina superior derecha de la pantalla. Además, también podrá encontrar mucha información en los artículos del apartado Cómo...

Consejos de búsqueda

- Utilice palabras o frases sencillas. Normalmente es suficiente con dos o tres palabras.
- Utilice formas verbales básicas.
- El motor de búsqueda no entiende el significado de interrogativos como "por qué", "qué" o "cuándo". Utilice palabras clave como "transmisor", "luz verde" y "administrar" para hacer las búsquedas.

Glosario

La Ayuda también incluye un glosario. al que podrá acceder haciendo click en la pestaña **Glosario**, encima del menú de la ayuda.

Artículos de entrenamiento

Para más información sobre los aspectos psicológicos y otras características de los productos Polar, visite la Colección de artículos sobre el entrenamiento de Polar.

CONEXIONES

A continuación presentamos los elementos que hay que comprobar si hay problemas de conexión entre la unidad central y un PC. Cuando la conexión entre la unidad central y el PC se establece correctamente, se encienden las luces y de la unidad central. Para que la conexión sea correcta, es necesario que el software Cardio GX (ya sea la herramienta de administración o la de gestión) esté en ejecución.

- PC y cable Ethernet
- PC y conexión inalámbrica

PC y cable Ethernet

- Asegúrese de que el software Cardio GX (ya sea la herramienta de administración o la de gestión) esté en ejecución.
- Asegúrese de que la unidad central esté encendida.
- Asegúrese de utilizar un tipo de cable de red correcto, como el que se incluye con el sistema. Debe ser un cable RJ45 cruzado.
- Asegúrese de que el cable de red esté bien conectado a la unidad central y al PC.
- Compruebe si las luces situadas al lado del puerto Ethernet de su PC están parpadeando. Si lo están, es que la conexión funciona.
- Asegúrese de que su adaptador Ethernet esté *habilitado* en la configuración de Windows:

Windows XP:

1. Vaya a **Inicio** > (**Configuración**) > **Panel de control** > **Conexiones de red**.
2. Haga click con el botón derecho en **Conexión de área local**.
3. El adaptador estará *deshabilitado* si el menú contextual que aparece al hacer click con el botón derecho incluye la opción **Activar**. En tal caso, seleccione **Activar**.

Windows Vista:

1. Vaya a **Inicio** > **Panel de control** > **Centro de redes y recursos compartidos**.
2. Haga click en **Ver estado** de la **Conexión de área local**.
3. Si el **Estado del medio** es *Deshabilitado*, haga click en el botón **Activar** que hay en la parte inferior de la ventana.

Si ha realizado todas las comprobaciones anteriores y el problema persiste:

1. Cierre el software y apague la unidad central.
2. Abra el software y vuelva a encender la unidad central.

Si la conexión entre la unidad central y el PC sigue sin funcionar, compruebe que el estado de su conexión LAN sea *Conectado* y que la dirección IP de la unidad central sea *192.168.42.x* (x puede ser cualquier número):

1. Vaya a **Inicio** > (**Configuración**) > **Panel de control** > **Conexiones de red**.
2. Haga click con el botón derecho en **Conexión de área local** y seleccione **Estado**. El estado se muestra en la primera página.
3. Seleccione la pestaña **Soporte**. Allí podrá ver la dirección IP.

Si ha realizado todas las comprobaciones anteriores y el problema persiste:

- Intente reiniciar su PC.
- Actualice los controladores del adaptador LAN. Visite la página web del fabricante del adaptador.

PC y conexión inalámbrica

Si es la primera vez que intenta establecer una conexión inalámbrica entre la unidad central y el PC, consulte primero el apartado Cómo configurar la conexión inalámbrica.

- Asegúrese de que el software Cardio GX se esté ejecutando.
- Asegúrese de que la unidad central esté encendida.
- Asegúrese de que el PC esté intentando conectarse a la unidad central:

Windows XP:

1. Vaya a **Inicio** > (**Configuración**) > **Panel de control** > **Conexiones de red**.
2. Haga click con el botón derecho en **Conexión de red inalámbrica** y seleccione **Ver redes inalámbricas disponibles**.
3. Seleccione la red de la unidad central (el nombre de la unidad central, **Polar_XXXXXXXX**) de la lista y, a continuación, haga click en **Conectar**.
4. El ordenador le pedirá que introduzca la clave de la red inalámbrica.

Windows Vista:

1. Vaya a **Inicio** > **Conectar a**.

2. Espere unos segundos, hasta que el ordenador haya terminado de buscar las redes disponibles. Si el nombre de su unidad central (**Polar_XXXXXXXX** no aparece en la lista, intente actualizarla haciendo click en el botón **Actualizar lista de redes** del panel izquierdo.

3. Seleccione **Polar_XXXXXXXX** de la lista de redes y haga click en el botón **Conectar**.

4. El ordenador le pedirá que introduzca la clave de la red inalámbrica.

- Asegúrese de que la clave de red introducida sea correcta. La clave de red se define en la herramienta de administración. Si ha olvidado la clave de su red inalámbrica, cámbiela siguiendo las instrucciones.

- Si hay indicadores luminosos visibles en su adaptador Wi-Fi, mire si están parpadeando. Si lo están, es que la conexión funciona.

- Si su adaptador Wi-Fi tiene un interruptor de encendido (por ejemplo, un botón o interruptor específico del portátil), asegúrese de que esté encendido.

- Asegúrese de que su adaptador inalámbrico esté *habilitado* en la configuración de Windows:

Windows XP:

1. Vaya a **Inicio > (Configuración) > Panel de control > Conexiones de red.**

2. Haga click con el botón derecho en **Conexiones de red inalámbricas**.

3. El adaptador estará *deshabilitado* si el menú contextual que aparece al hacer click con el botón derecho incluye la opción **Activar**. En tal caso, seleccione **Activar**.

Windows Vista:

1. Vaya a **Inicio** > **Panel de control** > **Centro de redes y recursos compartidos**.

2. Haga click en **Ver estado** de la **Conexión de red inalámbrica**.

3. Si el **Estado del medio** es *desconectado*, haga click en el botón **Habilitar** que hay en la parte inferior de la ventana.

- Algunos ordenadores bloquean automáticamente la conexión Wi-Fi si hay un cable Ethernet conectado. Si fuese así, desconecte el cable Ethernet del PC.

- Algunos ordenadores bloquean automáticamente la conexión inalámbrica cuando se utiliza una estación de acoplamiento. Si fuese así, saque el ordenador de la estación de acoplamiento.

Si ha realizado todas las comprobaciones anteriores y el problema persiste:

1. Cierre el software y apague la unidad central.
2. Abra el software y vuelva a encender la unidad central.

Si ha realizado todas las comprobaciones anteriores y el problema persiste:

- Intente reiniciar su PC.
- Actualice los controladores del adaptador inalámbrico. Visite la página web del fabricante del adaptador.

ENTRENAMIENTO ONLINE

A continuación encontrará posibles soluciones a los problemas más comunes relacionados con el entrenamiento online.

Problema	Causa	Solución
La información de un transmisor o deportista desaparece de la cuadrícula.	1. La batería del transmisor está descargada. 2. Las áreas de los electrodos de la cinta están secas o la banda está mal posicionada. 3. La conexión entre el PC y la unidad central se ha perdido momentáneamente. 4. La batería de la unidad central está descargada. 5. El transmisor está fuera del alcance de la unidad central.	1. Recargue la batería del transmisor. 2. Humedezca las áreas de los electrodos de la banda con agua corriente. Asegúrese de que la banda esté correctamente colocada y que las áreas de los electrodos estén en contacto con la piel del deportista. 3. Espere unos instantes. Si no se restablece la conexión, apague y vuelva a encender la unidad central. Intente también cerrar y volver a abrir el software y volver a establecer la conexión entre el PC y la unidad central.

		4. Enchufe el cable de alimentación a la unidad central y a la toma de corriente. 5. Espere hasta que el deportista vuelva a estar dentro del alcance de la unidad central. Asegúrese de que nada pueda interferir en la conexión entre el transmisor y la unidad central.
Un transmisor o deportista no se muestra durante el entrenamiento online.	1. La batería del transmisor está descargada. 2. Las áreas de los electrodos de la banda están secas o la banda está mal posicionada. 3. La conexión entre el PC y la unidad central no se ha establecido correctamente. 4. La batería de la unidad central está descargada. 5. El deportista no se ha inscrito a la sesión. 6. El transmisor está en modo no seguro.	1. Recargue la batería del transmisor. 2. Humedezca las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente. Asegúrese de que la cinta esté correctamente colocada y que las áreas de los electrodos estén en contacto con la piel del deportista. 3. Asegúrese de que la conexión entre la unidad central y el PC se haya establecido correctamente. 4. Enchufe el cable de alimentación a la unidad central y a la toma de corriente. 5. El deportista debería inscribirse a la sesión. 6. Active el modo seguro del transmisor sacándolo del cargador y volviéndolo a introducir transcurridos 3 o más segundos. Escuchará solamente un sonido.

TRAINING COMPUTER

A continuación podrá encontrar ayuda para solventar algunos de los problemas más comunes relacionados con el uso de un training computer con el sistema Cardio GX.

Problema	Causa	Solución
La Frecuencia Cardíaca no aparece en la pantalla del training computer.	1. Su training computer Polar no es compatible con los transmisores Cardio GX. 2. No se ha activado el modo de entrenamiento en el training computer.	1. Por ejemplo, se pueden utilizar los siguientes modelos de training computer Polar con los transmisores Cardio GX: FT40, FT60, FT80, RS300X, F4, F7, F11, S610i, S625X, S710i, S720i, S725X, S810i, AXN500 y AXN700. 2. Active el modo de entrenamiento en el training computer. Normalmente, esto se hace pulsando dos veces el botón **Rojo** o **Aceptar**. Para más información, consulte el manual del usuario de su producto Polar.

TRANSMITTERS

A continuación podrá encontrar ayuda para solventar algunos de los problemas más comunes con los transmisores del sistema Cardio GX.

Problema	Causa	Solución
El transmisor no se puede registrar en el sistema a través de la herramienta de administración.	El transmisor está en modo seguro, dado que se había colocado en otra unidad central con anterioridad.	Activar el modo no seguro del transmisor sacándolo del cargador y volviéndolo a introducir en un máximo de 3 segundos. Cuando se insertan en el cargador, se escucharán tres sonidos breves en lugar de uno.

		Recordar que, una vez haya configurado el transmisor en el sistema, el modo del transmisor cambia automáticamente a seguro.
No se oye ningún sonido ni se enciende ninguna luz al insertar el transmisor en el cargador.	1. El cable de alimentación no está enchufado al transmisor. 2. El transmisor está mal introducido en el cargador.	1. Enchufe el cable de alimentación a la toma de corriente. 2. Introduzca el transmisor en el cargador de modo que la P del logotipo de Polar quede oculta. El LED está situado al lado de la R del logotipo de Polar. Para más información, consulte el apartado Cómo introducir los conectores en el cargador.
Los transmisores aparecen como conectados si se han introducido correctamente en el cargador y hay conexión entre la unidad central y el PC.	1. El cable de alimentación no está enchufado al cargador. 2. Los transmisores están en modo no seguro.	1. Enchufe el cable de alimentación al cargador y a la toma de corriente. 2. Active el modo seguro del transmisor sacándolo del cargador y volviéndolo a introducir transcurridos 3 o más segundos. Solo debería escuchar un sonido.
El nuevo transmisor no aparece en la lista de transmisores de la herramienta de administración.	1. El transmisor está mal introducido en el cargador. 2. No hay conexión entre la unidad central y el PC. 3. Hay un problema con el contacto entre el transmisor y el cargador.	1. Introduzca el transmisor en el cargador de modo que la P del logotipo de Polar quede oculta. EL LED se encuentra al lado de la R del logotipo de Polar. 2. Establezca una conexión por cable o inalámbrica entre la unidad central y el PC siguiendo estas instrucciones. 3. Saque los transmisores no

		detectados del cargador y vuélvalos a introducir. También puede intentar introducir el transmisor en otra ranura del cargador.
La etiqueta con el número se ha desenganchado y desconoce el número de transmisor.		1. Si solo hay un transmisor sin etiqueta, comprobar las etiquetas del resto de transmisores. El número que no aparece es el número del transmisor en cuestión. 2. Si hay dos o más transmisores sin etiqueta, introducir los transmisores uno por uno en el cargador. Abra la herramienta de administración y establezca una conexión entre la unidad central y el PC. Espere a que el transmisor se conecte al sistema. De este modo, podrá ver qué transmisor aparece como conectado en la lista. Repita estos pasos hasta que sepa los números de todos los transmisores.

INFORMACIÓN DE ATENCIÓN AL CLIENTE

INFORMACIÓN DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Reparaciones

Su sistema Polar Cardio GX ha sido diseñado para ayudarle a alcanzar sus objetivos personales de condición física, indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad durante las sesiones de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines.

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente en un centro de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Registre su producto Polar en http://register.polar.fi para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor sus necesidades.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Es importante seguir las instrucciones de cuidado y mantenimiento para maximizar la vida útil del hardware Cardio GX. El sudor y la humedad pueden mantener los electrodos mojados y el transmisor activado, lo que reduce la autonomía de la batería.

Bandas de los transmisores

- Después del entrenamiento, separe el transmisor de la banda.
- Enjuague las cintas bajo agua tibia después de cada uso.

- Lave las cintas en la lavadora a 40°C (104°F) después de cada cinco usos. Use siempre la bolsa de lavado (incluida con el Cardio GX). **RECUERDE:** ¡Separe el transmisor de la banda antes de lavarla!

- No use lejía ni suavizante.

- Asegúrese de que las bandas estén secas antes de almacenarlas. No las guarde si aún están mojadas.

Conectores

- Separe los conectores de las bandas y guárdelos por separado.

- Remoje los transmisores con agua tibia después de cada uso.

- No introduzca los transmisores en el cargador cuando estén mojados.

- Puede guardar los transmisores en el cargador, asegurándose siempre de que el cable de alimentación del cargador no se conecte durante el período de almacenamiento.

- Cuando los transmisores no se utilicen a diario o se guarden durante un cierto período de tiempo, recárgarlos regularmente para evitar que la batería se agote totalmente.

Cargador y unidad central

- Limpie periódicamente la unidad central y el cargador con un paño húmedo.

PRECAUCIONES

Minimizar los posibles riesgos

El entrenamiento puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?

- ¿Es hipertenso o tiene el colesterol alto?

- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?

- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o para el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que, además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que influyen en la Frecuencia Cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina. Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el entrenamiento. Si siente cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, detenga el ejercicio o continúe con una intensidad más suave.

Si lleva un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilice el sistema Polar Cardio GX bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, realice una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y el sistema Polar Cardio GX. Si es alérgico a alguna sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en las Especificaciones técnicas. Para evitar cualquier reacción cutánea al transmisor, llévelo por encima de la camiseta. Humedezca bien la camiseta por debajo de los electrodos para garantizar su buen funcionamiento. Si utiliza repelente de insectos en su piel, debe asegurarse de que no entre en contacto con el transmisor.

Algunas máquinas de ejercicios equipadas con componentes electrónicos pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales. Para resolver estos problemas, pruebe lo siguiente:

1. Quítese el transmisor y utilice la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Vaya moviendo la unidad de pulsera hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca correctamente y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente de la pantalla de indicadores de la máquina, mientras que las partes derecha o izquierda de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Póngase de nuevo el transmisor en el pecho y mantenga la unidad de pulsera en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si el sistema Polar Cardio GX sigue sin funcionar, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la frecuencia cardíaca.

Los transmisores Polar Cardio GX no se pueden utilizar para nadar. Para obtener más información, visite http://support.polar.fi. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera del producto	Características de resistencia al agua
Resistente al agua	Protección frente a salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No es adecuado para nadar.
Sumergible hasta 30/50 metros	Adecuado para bañarse y nadar
Sumergible hasta 100 metros	Adecuado para nadar y bucear con tubo (sin bombonas)

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Unidad central

- Las patas extraíbles deben utilizarse al colocar la unidad central sobre suelo húmedo, como un campo de césped recién regado.

- Mientras se esté cargando, será necesario utilizar las patas de la unidad central, dado que la parte inferior de la unidad se calienta hasta 60°C (140°F). Así mismo, la temperatura máxima de funcionamiento durante la carga de energía es de 45°C (113°F).

Dispositivos alimentados con corriente alterna

Estas precauciones son válidas para todos los productos que se conecten a una toma de corriente de pared estándar.

No seguir estas precauciones podría traducirse en lesiones graves o incluso la muerte a causa de una descarga eléctrica o incendio, o en daños en el dispositivo.

Para seleccionar una fuente de alimentación eléctrica adecuada para el dispositivo:

- Utilice solamente la unidad de alimentación eléctrica y el cable de alimentación de corriente alterna (CA) incluidos con su dispositivo o que le haya suministrado un centro de servicio técnico autorizado.

- Los adaptadores de corriente alterna (CA) sólo se pueden utilizar en el interior de edificios.

- Asegúrese de que su toma de corriente proporcione el tipo de voltaje (V) y frecuencia (Hz) indicado en la unidad de alimentación eléctrica. Si no está seguro del tipo de instalación eléctrica de que dispone, póngase en contacto con un electricista cualificado.

- No utilice fuentes de alimentación no estándares, como generadores o convertidores, aunque el voltaje y la frecuencia parezcan ser aceptables. Utilice sólo la corriente alterna proporcionada por una toma de corriente de pared estándar.

- No sobrecargue la toma de corriente, el cable de extensión, el enchufe múltiple o cualquier otro receptáculo eléctrico. Asegúrese de que puedan suministrar la corriente total (en amperios [A]) que requieran este dispositivo (indicada en la unidad de alimentación eléctrica) y cualquier otro dispositivo que esté enchufado en el mismo circuito.

Para evitar dañar los cables y la fuente de alimentación:

- Evite pisar los cables de alimentación.

- Evite apretar o doblar en exceso los cables de alimentación, especialmente cerca de su conexión con la toma de corriente, la unidad de alimentación eléctrica y el dispositivo.

- No desconecte de un tirón, haga un nudo, doble en exceso ni manipule violentamente los cables de alimentación.

- No exponga los cables de alimentación a fuentes de calor.

- Mantenga los niños y mascotas alejados de los cables de alimentación. No permita que los muerdan o mordisqueen.

- Al desconectar los cables de alimentación, tire del enchufe y no del cable.

Si un cable de alimentación o una fuente de alimentación eléctrica sufre algún tipo de daño, deje de utilizarlo de inmediato. Desenchufe el dispositivo durante tormentas eléctricas o cuando no vaya a utilizarlo durante un largo período de tiempo.

En los dispositivos con un cable de alimentación de corriente alterna que se conecte a la fuente de alimentación eléctrica, conecte siempre el cable de acuerdo con las siguientes instrucciones:

1. Enchufe el cable de alimentación a la fuente de alimentación eléctrica y empújelo hasta el fondo.

2. Enchufe el otro extremo del cable de CA a la toma de corriente de la pared.

Dispositivos alimentados por pilas o baterías

Hay que tomar en consideración tres precauciones en cualquier producto que utilice baterías o pilas recargables o desechables.

El uso inadecuado de las baterías o pilas puede provocar una fuga de fluidos, su sobrecalentamiento o su explosión. Los fluidos del interior de las pilas o baterías son corrosivos y pueden ser tóxicos. Pueden causar quemaduras en la piel y los ojos, y son dañinos si se ingieren.

Solo en el caso de baterías o pilas recargables:

- sólo se deben recargar con el cargador proporcionado con el producto.

Dispositivos inalámbricos

Por ejemplo, la **unidad central** y los **transmisores**.

Antes de subir a un avión o introducir un dispositivo inalámbrico en una maleta que deba facturarse, saque las pilas o la batería del dispositivo inalámbrico o apague el dispositivo (si dispone de un interruptor de encendido/apagado). Siempre que la batería o las pilas estén en su interior y el dispositivo esté encendido (si dispone de un interruptor de encendido/apagado), un dispositivo inalámbrico puede transmitir energía de radiofrecuencia (RF), al igual que un teléfono móvil.

Todos los dispositivos

No intente efectuar reparaciones

No intente desmontar, abrir, reparar o modificar el dispositivo de hardware o la fuente de alimentación eléctrica. Si lo hace, se expone a sufrir una descarga eléctrica u otros peligros. Cualquier prueba que demuestre un intento de abrir y/o modificar el dispositivo, como una peladura, una pinchadura o la extracción de cualquiera de las etiquetas, anulará la Garantía limitada.

Riesgo de ahogamiento

Este dispositivo puede contener piezas pequeñas que pueden suponer un riesgo de ahogamiento para niños de menos de 3 años. Mantenga los componentes más pequeños fuera del alcance de los niños.

INFORMACIÓN SOBRE NORMATIVAS

Unidad central

Información sobre las normas de la FCC

Este dispositivo cumple con los apartados 15 y 18 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC, y como dispositivo de banda ISM de tipo genérico, de acuerdo con el apartado 18 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o cambiar la ubicación de la antena de recepción.

2) Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo afectado y el receptor a tomas de corriente de circuitos distintos.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico cualificado de radio/televisión para solicitar ayuda.

Atención:Cambiar o modificar este dispositivo sin la aprobación expresa de la entidad responsable de que la misma cumpla la reglamentación vigente podría suponer para el usuario la anulación de su autorización para utilizar el equipo.

Cumplimiento con las disposiciones sobre exposición a la radiación de la FCC

La radiación emitida por la unidad central está muy por debajo de los límites de exposición a radiofrecuencias establecidos por la Comisión Federal de Comunicaciones estadounidense (FCC). Sin embargo, la unidad central debería utilizarse de modo que se minimice el potencial de contacto humano en condiciones de normales. Para evitar la posibilidad de superar los límites de exposición a radiofrecuencias de la FCC, debería mantener una distancia mínima de 20 entre usted y la unidad central.

Información sobre las normas de Industry Canada (IC)

Este dispositivo cumple con las normas RSS-210 y ICES-001de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Cumplimiento con las disposiciones sobre exposición a la radiación de Industry Canada (IC)

La radiación emitida por la unidad central está muy por debajo de los límites de exposición a radiofrecuencias establecidos por Industry Canada. Sin embargo, la unidad central debería utilizarse de modo que se minimice el potencial de contacto humano durante su uso normal. Para evitar la posibilidad de superar los límites de exposición a radiofrecuencias de Industry Canada, debería mantener una distancia mínima de 20 entre usted y la unidad central.

Europa



Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/support.



Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y

electrónicos (RAEE). Por lo tanto, estos productos se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre tratamiento de residuos y, donde sea posible, que emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Sudáfrica



Transmisor

Información sobre las normas de la FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o cambiar la ubicación de la antena de recepción.

2) Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo afectado y el receptor a tomas de corriente de circuitos distintos.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico cualificado de radio/televisión para solicitar ayuda.

Atención:Cambiar o modificar este dispositivo sin la aprobación expresa de la entidad responsable de que la misma cumpla la reglamentación vigente podría suponer para el usuario la anulación de su autorización para utilizar el equipo.

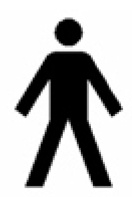
Información sobre las normas de Industry Canada (IC)

Este dispositivo cumple con las normas RSS-210 y ICES-001de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Europa

CE 0537

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/support.



Esta marca muestra que el producto está protegido contra descargas eléctricas.



Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por lo tanto, estos productos se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el

medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre tratamiento de residuos y, donde sea posible, que emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Sudáfrica



Cargador

Información sobre las normas de la FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 18 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo de banda ISM de tipo genérico, de acuerdo con el apartado 18 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o cambiar la ubicación de la antena de recepción.

2) Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo afectado y el receptor a tomas

de corriente de circuitos distintos.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico cualificado de radio/televisión para solicitar ayuda.

Atención:Cambiar o modificar este dispositivo sin la aprobación expresa de la entidad responsable de que la misma cumpla la reglamentación vigente podría suponer para el usuario la anulación de su autorización para utilizar el equipo.

Información sobre las normas de Industry Canada (IC)

Este dispositivo de banda ISM cumple con la norma ICES-001of de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Europa



Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/support.



Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por lo tanto, estos productos se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre tratamiento de residuos y, donde sea posible, que emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Sudáfrica



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Transmisor

Material de la banda del transmisor:

- **35% de poliéster, 35% de poliamida y 30% de poliuretano**

Material del transmisor:

- **Tapa posterior: PA + GF**
- **Botones: acero inoxidable AISI316**
- **Tapa delantera: ABS + GF**
- **Cristal de la tapa delantera: PMMA**

Especificaciones técnicas de la radiofrecuencia

Cargador

Frecuencia: 13.56 MHz, Banda Industrial-Scientific-Medical (ISM).

Dispositivos Bluetooth

Unidad central

Potencia de RF generada: cumple con los requisitos de las especificaciones Bluetooth®. Frecuencia: Frecuencia: de 2400 a 2483,5 MHz, máx. Bluetooth QD ID B011340.

Transmisor

Potencia de RF generada: cumple con los requisitos de las especificaciones Bluetooth®. Frecuencia: Frecuencia: de 2400 a 2483,5 MHz, máx. Bluetooth QD ID B011340.

Dispositivos de 2,4 GHz (como la unidad central y el transmisor)

Dispositivo de corto alcance no específico.

Potencia de RF generada: cumple con todos los requisitos de la norma SRD.

Frecuencia: entre 2400 MHz y 2483,5 MHz.

Sólo para los dispositivos Bluetooth y de 2,4 GHz: para cumplir con los requisitos de exposición a radiofrecuencias de la FCC, deberán garantizarse las siguientes configuraciones operativas: la antena debe haber sido instalada por el fabricante y no debe haber sufrido modificaciones.

GARANTÍA Y LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

Garantía internacional limitada de Polar

- **Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para las personas que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para las personas que hayan adquirido este producto en otros países.**

- **Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante un año a partir de la fecha de compra.**

- **Conserve el recibo como prueba de su compra.**

- **La garantía no cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial, ni tampoco la pila o las carcasas rotas o deterioradas.**

- **La garantía no cubre daños, pérdidas, gastos directos, indirectos o incidentales, consecuenciales o especiales derivados de o relacionados con este producto. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un centro de servicio técnico autorizado de forma totalmente gratuita.**

- **Esta garantía no afecta a los derechos del consumidor establecidos por las leyes en vigor en su país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.**

Limitación de responsabilidades

- **El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.**

- **Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.**

- **Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos. Este producto está protegido por los derechos intangibles de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: FI 20075426, US 21/133888, EP 08157710.8, FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, US7018339, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S y USD492999S. Otras patentes en curso.**

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

GLOSARIO

A

aeróbico: Con uso de oxígeno

anaeróbico: Sin uso de oxígeno

B

banda del transmisor: Parte de tela del transmisor que el deportista debe colocarse alrededor del pecho.

C

cargador: Unidad que se utiliza para recargar las baterías de los conectores.

F

FC: Frecuencia Cardíaca (pulsaciones por minuto)

FC de recuperación: Indica cuánto tiempo tarda la Frecuencia Cardíaca de un deportista en recuperar unos valores normales tras haberse ejercitado al máximo de intensidad.

FCmáx: Frecuencia Cardíaca máxima

H

hardware: Equipamiento, dispositivos En este caso, todos los elementos que componen el sistema Polar Cardio GX.

herramienta de administración: Parte del software Polar Cardio GX que permite gestionar las sesiones, los anuncios y el hardware.

herramienta de sesión: Parte del software Polar Cardio GX que se utiliza para que se apunten los participantes antes de empezar la clase, para supervisar la Frecuencia Cardíaca durante la clase y, después de la clase, para ver un resumen de la evolución de la frecuencia cardíaca de cada uno de los participantes.

P

ppm: Pulsaciones por minuto (Frecuencia Cardíaca)

R

registro: Proceso de configuración de conectores en el sistema Polar Cardio GX

RFC: Reserva de Frecuencia Cardíaca, la diferencia entre la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca en reposo.

S

sesión: Plantilla para preparar clases basadas en la Frecuencia Cardíaca o la propia clase.

sesión PolarZone: Sesión predeterminada del software Polar Cardio GX que el usuario puede eliminar y modificar.

software: Aplicación para PC, en este caso el software Polar Cardio GX

T

tiempo de recuperación: Estimación del tiempo que tarda un deportista en recuperarse tras entrenar; cálculo individualizado

training computer: Producto de Polar que se puede utilizar para supervisar y registrar datos de Frecuencia Cardíaca.

transmisor: Pieza negra de plástico del transmisor que transmite los datos de frecuencia cardíaca a la unidad central o al ordenador de entrenamiento.Unidad formada por una banda y un conector que detecta y transmite los datos de Frecuencia Cardíaca.

U

unidad central: Unidad que conecta los transmisores con el software del PC.

V

VO2máx: La unidad de consumo de oxígeno es mililitros por minuto por unidad de peso (ml/min/kg). Los valores de VO2máx varían entre 35 y 85 ml/min/kg, en función del rendimiento individual y el deporte practicado por el atleta.

Z

zona de intensidad: Rango de frecuencias cardíacas que tiene un color, un nombre y unos límites inferior y superior. Una sesión puede incluir de 3 a 5 zonas de intensidad.